Hélène Jawhara Piñer

Sefardí

Cocinar la historia

Recetas de los judíos de España y la diáspora, desde el siglo XIII hasta nuestros días

col&col

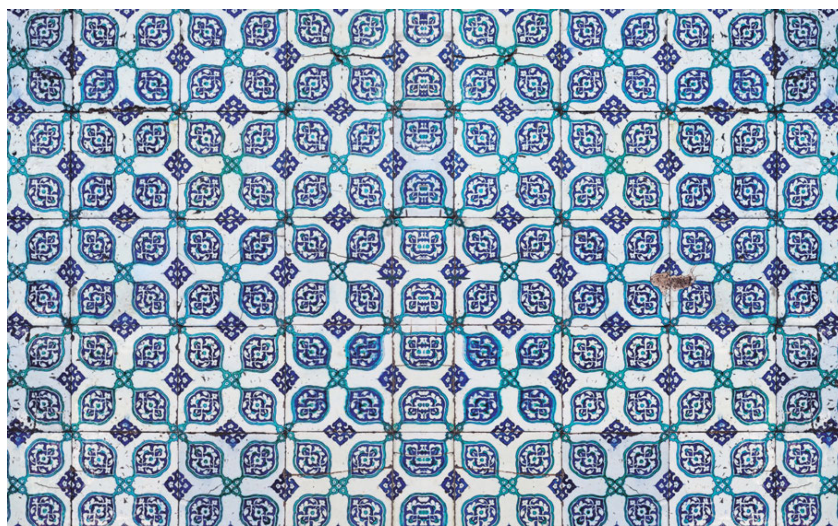
Hélène Jawhara Piñer

Sefardí

Cocinar la historia

Recetas de los judíos de España y la diáspora, desde el siglo XIII hasta nuestros días

col&col



Sefardī

Cocinar la historia

Hélène Jawhara Piñer

Sefardī

Cocinar la historia

Recetas de los judíos de España y la diáspora,
desde el siglo XIII hasta nuestros días

colăndcol





Sefardí. Cocinar la historia

Recetas de los judíos de España y la diáspora, desde el siglo XIII hasta nuestros días

Título original: Sephardi. Cooking the History. Recipes of the Jews of Spain and the Diaspora, from the 13th Century to Today

Academic Studies Press, Boston (Estados Unidos)

Primera edición: septiembre de 2022

Colección: Comerse el mundo, nº 3

Coordinación de la edición: Aurelia Duchemin

Dirección editorial: Rocío de la Maya

ISBN: 978-84-194830-5-8

THEMA: W WB WBA

Producción del ePub: booqlab

www.colandcol.com

A mi abuela,

Ana Guillen Palma

En memoria de mi amigo, mi mentor,
David Gitlitz

Índice

Matzá: pan ácimo

Calentita: pastel de harina de garbanzos

Tortillas de maíz: un plato de Pascua criptojudío mexicano

Verduras y huevos

Güesmo: un plato de acelgas

Huebos hammados: huevos duros rojos

Almodrote de berenjenas: berenjenas, ajo y salsa de queso

Guiso de acelgas con garbanzos

Berenjenas

Croquetas isfīriyā de berenjenas

Almoronía: berenjenas con albóndigas de carne

Carne y pescado

Adafina: el emblemático guiso de garbanzos y ternera de cocción lenta

Cecina y namkasūd: carne seca

Tharīd: sopa espesa de pollo y pan ácimo

Oriza: guiso de trigo y pollo

Empanada de carne de los Fernandes, conversos de Bahía

Guiso de pescado de conversos

Pastel de pescado de conversos

Dos menús para Yom Kipur de conversos mexicanos

Gaspar Váez (1640)

Salomón Machorro (1650)

Sopas

Menú de El régimen de salud de Maimónides

Postres y pasteles

Prólogo

Como otros muchos libros de cocina, también este es una miscelánea. Pero a diferencia de la mayoría, posee corazón, alma y, además, columna vertebral, que se sustenta en la resistencia y la capacidad de adaptación de las cocineras sefardíes, las cuales vivieron durante mil años en enclaves marginales rodeados de culturas mayoritarias, poderosas, tentadoras y a menudo hostiles; esas cocineras mantuvieron la esencia de su legado culinario judío y lo transmitieron de madres a hijas, si bien a veces fueron ambos progenitores quienes lo transfirieron no solo a sus hijas sino también a sus hijos varones. El corazón de este libro late al ritmo de la semana judía y del año litúrgico: Sabbat, Sucot, Pésaj, Yom Kipur, los ayunos, los banquetes, las mesas en torno a las que se reunían las familias judías año tras año, siglo tras siglo. Su alma se nutre de la fe en que, pese al odio y el miedo, la Inquisición y los pogromos, la discriminación silenciosa y los seductores atractivos de la asimilación, las cocinas de los descendientes de los sefardíes de España, Portugal y todas las tierras de la gran diáspora sefardí siguen, y seguirán siempre, elaborando platos al estilo judío.

Hélène Jawhara Piñer quizá sea la persona idónea para concebir un libro de cocina como este. Es una chef altamente cualificada y una comunicadora con amplia experiencia. Su doctorado en la Universidad de Tours (Francia) reconoce su labor en dos ámbitos estrechamente relacionados: la historia medieval y la historia de la alimentación. Ha tenido la oportunidad de demostrar sus habilidades como chef y como docente en diversos festivales y en televisión.

La mayoría de nosotros estamos familiarizados con los principales acontecimientos de la historia de los judíos de España y Portugal. Sabemos que su origen se remonta a la expulsión de los judíos de Jerusalén y Palestina por mandato romano en el siglo II; que aquellos judíos desplazados lucharon por sobrevivir en la península

ibérica durante los primeros siglos, bajo dominio romano y visigodo, y que lograron prosperar durante los 800 años de dominio de los reinos musulmanes; que los minúsculos enclaves cristianos en el norte de la península se defendieron de los musulmanes y poco a poco fueron extendiéndose por el sur y se convirtieron en los grandes reinos de Castilla y Aragón, y sus vecinos más pequeños, Navarra y Portugal; que los judíos que pasaron a ser súbditos de los gobiernos cristianos estaban cada vez más perseguidos; que, cuando a finales del siglo XIV Castilla y Aragón se unieron mediante el matrimonio de Isabel y Fernando, los autoproclamados Reyes Católicos, a los judíos se les ofrecieron dos opciones: la conversión o el exilio. Y sabemos también que el comportamiento religioso de quienes eligieron convertirse y quedarse como cristianos fue investigado rigurosamente por la Inquisición.

Sin embargo, no estamos tan familiarizados con las ricas y complejas tradiciones de la península ibérica, su mezcla de estilos, sabores y aromas celtas, íberos, germánicos, romanos, mediterráneos y norteafricanos. Los judíos ibéricos se imbuyeron de esas tradiciones e hicieron lo que los judíos han hecho siempre: utilizar los ingredientes que tienen al alcance de la mano en el tiempo y lugar concreto en que están viviendo, adaptar esas cocinas locales a las restricciones de la dieta judía y, de esa manera, crear sus comidas de diario, sus guisos del sabbat y sus especialidades y exquisiteces para la celebración de las festividades judías. Pocos estudiosos del tema tienen un conocimiento tan profundo como Hélène Piñer de la historia y los detalles de esas adaptaciones.

La belleza de este libro reside en la forma en que Hélène explica el mundo culinario de los judíos ibéricos de la Edad Media y, con ejemplos y anécdotas, devuelve a la vida a aquellas cocineras de antaño. Casi siempre extrae su material de fuentes medievales contemporáneas, recogidas de datos encontrados en documentos escritos en más lenguas de las que hablamos muchos de nosotros, siempre con el objetivo de crear sabrosas recetas representativas que cualquier cocinera o cocinero, independientemente de su nivel de destreza culinaria, puede preparar en una cocina moderna.

En eso consiste la primera mitad del libro. En la segunda, la curiosidad de Hélène viaja a las juderías de la diáspora sefardí, en

los países donde los exiliados españoles y portugueses se establecieron. Allí, al igual que en sus antiguos hogares de la península ibérica, incorporaron los productos y técnicas de esas nuevas tierras a su repertorio de creaciones para el sabbat y las festividades. Por último, Hélène nos sorprende con varias recetas, completamente nuevas y a su vez muy tradicionales, que ha creado ella misma, mostrándose como un ejemplo más de ese patrón secular de reubicación, adaptación y creación.

En definitiva, Sefardí: Cocinar la historia nos invita a leer y cocinar, a disfrutar y dejarnos envolver por los aromas de lejanos mercados de especias y bullentes guisos de sabbat, y a regalarle al paladar los sabores de la historia sefardí.

Bon appetit! ¡Buen provecho! בתאבון!

DAVID GITLITZ



Este libro de cocina es diferente. No se basa en recetas de familia sino en la historia de los judíos de España y, por extensión, de los sefardíes, desde el siglo XIII hasta nuestros días. Es un libro elaborado a partir de fuentes históricas, tanto culinarias como judiciales, literarias y médicas, de Oriente y de Occidente. Las recetas de este libro formaron parte de la investigación, a lo largo de cinco años, para mi tesis doctoral en historia, que rastrea y descubre la existencia de platos preparados por y para judíos sefardíes. Se trata también de un libro de cocina que revela cuestiones sociales de la época: la inmensa mayoría de estos platos se elaboraban en sociedades profundamente antisemitas, en las que la comida era un instrumento más para denunciar las prácticas litúrgicas de los judíos.

Origen

«Sefardí»: Para entender el tema central de este libro tenemos que recordar el significado de este término. «Sefarad» significa España en hebreo. El origen de esta palabra nos lleva al libro de Abdías (עובדיה), versículo 20, donde aparecen los términos «Tsarfat» y «Sefarad»:

וגלת החל-הזה לבני ישראל אשר-כנענים עד צרפת- וגלת ירושלים אשר... בספרד ירשו

Aunque en su contexto ambos términos se referían seguramente a lugares de Mesopotamia, en la Europa medieval los judíos asignaron los nombres Tsarfat y Sefarad a Francia y España, respectivamente y de modo retroactivo, con la intención de demostrar que los judíos ya estaban presentes en Occidente antes de que Jesucristo fuera crucificado y, por tanto, no podían ser ellos los responsables del suceso.

«Sefardim» (sefardíes, en hebreo) es el nombre que se les dio

originariamente a los judíos de España y Portugal después de 1492 y con el que más tarde se designó a todos los judíos de la diáspora ibérica. El término «converso» se refería a cualquiera que se hubiera convertido, incluyendo a sus descendientes, ya siguieran identificándose como judíos o como cristianos. La palabra se empleaba para indicar que una persona tenía ancestros judíos. Al principio, al menos en teoría, era una palabra neutra. «Criptojudíos», o «judaizantes» (como los llamaba la Inquisición), eran conversos recién convertidos al cristianismo que conservaban sus creencias y prácticas judías.

Existen evidencias de la presencia judía en la península ibérica desde el siglo II hasta el siglo XV bajo dominio romano, visigodo, musulmán y cristiano. Las condiciones de vida de los judíos en la España cristiana fueron empeorando a partir del siglo XI, hasta que el 31 de marzo de 1492 el Decreto de la Alhambra ordenaba que los judíos se convirtieran o aceptaran la expulsión. Esta decisión formaba parte del plan de los Reyes Católicos para unificar España mediante la religión, principalmente. La Inquisición, cuyo objetivo era identificar a los conversos que seguían practicando su antigua religión en secreto, se había creado unos pocos años antes, en 1478.

Los exiliados abandonaron España en principio hacia Portugal, el sur de Francia, Italia y Marruecos, y más tarde hacia el Imperio otomano, que incluía Grecia, y hacia otros países del Mediterráneo oriental. Algunos también cruzaron el Atlántico ilegalmente, pues a los judíos se les prohibía viajar a las tierras del Nuevo Mundo. De hecho, uno de los objetivos principales de la Inquisición era impedir que los judíos difundieran su religión en esta «nueva» parte del mundo, porque los Reyes Católicos temían que eso diera al traste con sus esfuerzos para convertir al cristianismo a los pueblos indígenas. Sin embargo, se sabe que los sefardíes cruzaron el Atlántico y llegaron a México, Brasil, Argentina, República Dominicana y otros países. A los conversos de América también se les llamaba «marranos», un término peyorativo que a veces se usaba para designar a los criptojudíos sefardíes. Los «marranos» se caracterizaban por mezclar prácticas judías y católicas. No obstante, todas estas diferentes facciones de judíos se consideran sefardíes.

Fuentes

Durante más de cinco años, he analizado las recetas descritas en tres libros de cocina de la península ibérica: dos escritos en árabe en el siglo XIII, el Kitāb al-ṭabīj y el Faḍālat al-jiwān, y uno escrito en catalán en el siglo XIV, el Sent Soví, con un total de más de mil recetas. Desde la Edad Media al siglo XIX solo he encontrado ocho recetas identificadas específicamente como «judías» en el título. Toda la información disponible sobre las costumbres de los judíos de la época y su cocina se encuentra en otro tipo de fuentes. Entre los múltiples criterios que existen para identificar un plato concreto como sefardí se cuentan la manera en que se cocina el plato, la festividad para la que se elabora, el tipo de cocción empleada, los ingredientes que lleva, la proveniencia de la carne y el vino con el que se acompaña.

En mi investigación, llevé a cabo una lectura exhaustiva y un detallado análisis de esas recetas, combinando su estudio con el de otras fuentes literarias (Libro del buen amor, Cancionero de Baena, Copla a Pedro González y Cancionero general), académicas (diccionarios, Humach), médicas (El régimen de salud de Maimónides) y judiciales (juicios de la Inquisición), las cuales no hicieron sino confirmar el vínculo histórico existente con los judíos. Esta investigación y el uso híbrido de fuentes históricas me permitió establecer vínculos entre los platos y las técnicas culinarias sefardíes. El análisis y la comparación de las fuentes históricas en las que se mencionan estos platos dan testimonio de la transmisión de los mismos y de determinadas prácticas culinarias dentro de la península ibérica, así como en la diáspora hasta el día de hoy.

Lógicamente, la manera en que esas recetas se hallaban recogidas y presentadas en las diversas fuentes es muy diferente de lo que hoy día concebimos como una receta. Por ejemplo, casi nunca se mencionan las cantidades de los distintos ingredientes. Tan solo después de una minuciosa comparación entre materiales muy dispares, relacionados a su vez con investigaciones anteriores sobre prácticas agrícolas y medicinales, logré descifrar cómo se elaboraban esos platos. El objetivo de este libro es ofrecer una

reconstrucción lo más fiel posible de los platos, tanto en lo que respecta a su aspecto como a su sabor, en la misma línea del libro, fascinante e inspirador, A drizzle of honey, de David Gitlitz y Linda Kay Davidson.

Decidí no incluir alimentos que no existían en los territorios en cuestión durante aquella época, como el tomate, el pimiento, la patata o la guindilla, que no llegaron a la península ibérica hasta el siglo XVI y que, además, empezaron a consumirse de manera regular un siglo más tarde; solo se menciona el maíz, como ingrediente de una receta encontrada en las actas de un juicio de la Inquisición de México.

Festividades judías

La comida y las festividades judías van entrelazadas. En la cultura judía, hablar de comida implica hablar de religión y hablar de judaísmo conlleva hablar de alimentos permitidos o prohibidos. Las leyes dietéticas de la kashrut recogidas en la Torá imponen un marco para la práctica del judaísmo que, asimismo, constituye el hilo común en la transmisión y la conservación de los usos culinarios de las diferentes comunidades judías: todas las festividades judías requieren preparaciones específicas, incluyendo algunas de ámbito culinario, y a menudo comportan el ayuno. Este libro pretende mostrar cómo estas exigencias y tradiciones culinarias especiales, por un lado, revelaban la identidad judía a la Inquisición, si bien, por otro lado, permitieron que dicha identidad sobreviviera durante siglos.

Sabbat

El lugar que ocupa el sabbat y las prácticas culinarias de esta

jornada de descanso, que se celebra el séptimo día de cada semana, es tan importante que decidí dedicarle un apartado específico en esta introducción. El sabbat empieza el viernes al final de la tarde, justo antes de la puesta de sol, y termina después de la puesta del sol del sábado. De acuerdo con la Torá, durante ese tiempo no se permite llevar a cabo ninguna labor (incluido cocinar). Requiere preparaciones especiales que la Inquisición detectaba inmediatamente: llevar aceite de oliva a la sinagoga, almorzar platos fríos los sábados, cocinar en recipientes separados (por ejemplo, con cerdo y manteca para los criados no judíos y sin esos ingredientes para los señores judíos), arreglarse para la noche del viernes, comer alimentos rellenos y sellados que no dejaban ver su contenido, etcétera. Estas prácticas propias del sabbat las respetaban los judíos de todos los lugares y, por desgracia, acababan en juicios y condenas, también al otro lado del Atlántico.

Maimónides

Moisés ben Maimón (1135-1204) es el sabio judío más famoso de la España medieval. Conocido con el acrónimo de Rambam o como Maimónides, este filósofo, médico, teólogo y rabino nació en Córdoba a principios del siglo XII. Huyó de su ciudad de origen a causa de las persecuciones de la dinastía bereber almohade. En 1160 se exilió en Marruecos y luego se refugió en la por entonces llamada San Juan de Acre y en Jerusalén en 1165. Por último, se trasladó a Egipto en 1166 y terminó sus días en la ciudad de Fustat. Maimónides escribió acerca de una gran variedad de temas y sus obras estuvieron muy influidas por el judaísmo, como es el caso de la Mishné Torá, la Guía de los perplejos y El régimen de salud. En esta última el interés de Maimónides por la comida, la medicina y la dieta destaca particularmente y, por esa razón, unida al hecho de que vivió en España durante la época en que se escribió el Kitāb al-ṭabīj, Maimónides ha sido tan importante para mi libro, ya que da consejos sobre la dieta que todos deberíamos seguir para mantenernos saludables.

Juicios de la Inquisición

Es lógico preguntarse cómo es posible que exista una relación entre la Inquisición y este libro que trata sobre cocina. Como ya he mencionado, en 1478 los reyes españoles fundaron el Tribunal del Santo Oficio de la Inquisición, cuya tarea consistía en investigar y descubrir a los conversos o criptojudíos que seguían practicando el judaísmo en secreto. En particular, la Inquisición tenía como objetivo detectar la celebración de festividades religiosas judías, así como la observancia de las leyes dietéticas de la kashrut, para identificar y denunciar a los judíos conversos. Los inquisidores recogían información sobre tradiciones ilegales: a quienes seguían encendiendo velas para el sabbat o poniéndose ropa limpia los viernes por la noche, llevando aceite a la sinagoga, rezando en hebreo, evitando trabajar los sábados y faltando a misa los domingos, se les acusaba de infringir la ley.

Pero otro indicio eran las prácticas culinarias, que podían apreciarse fácilmente y se consideraban indicadores de una observancia, ya fuera involuntaria o intencionada, de las creencias de la antigua religión. Los inquisidores se fijaban principalmente en cuatro categorías de información culinaria: alimentos que respetaban las normas kósher, como no comer cerdo ni marisco; alimentos especiales, como matzás, para las festividades judías; cualquier alimento preparado el viernes y calentado para comer el sábado; y cualquier alimento que pudiera asociarse a una observancia judía, con motivo de un nacimiento, una boda, un funeral o el final de un día de ayuno judío. Los tribunales registraban todos los hechos por escrito, anotando los alimentos y las prácticas culinarias de los judíos: nombres de comidas, procedimientos, preparación: todo lo que los judíos comían y las maneras en que lo comían quedaba registrado durante los juicios. Por esa razón, la lectura y el análisis de las actas judiciales de la Inquisición ha sido una fuente de información fundamental para este estudio. Las actas españolas utilizadas para este libro son las que se conservan en el Archivo Histórico Nacional de Madrid. Provienen principalmente de

poblaciones del centro y el norte del territorio, como Ávila, Ciudad Real, Almazán y Soria, y están publicadas en los múltiples volúmenes de las Fontes Iudaeorum Regni Castellae. En cuanto a las fuentes de la Inquisición mexicana, acudí al Archivo General de la Nación de México. Por último, los libros de Heitor Furtado de Mendoza Denunciaçoes de Pernambuco (1593-1595) y Primera visitaçao do Santo Oficio ás partes do Brasil: Denunciaçoes da Bahia (1591-1593) me proporcionaron información esencial acerca de la Inquisición en Brasil.

Mis propias creaciones

Los usos culinarios judíos se basan en la adaptación, la evolución y la transmisión. Por esa razón decidí incluir también algunas de mis recetas originales, que consisten en varios platos elaborados de acuerdo con las leyes dietéticas de la kashrut y según las tradiciones de las festividades judías, fruto de mi propia creatividad como chef. Casi todos los miembros de mi familia materna son panaderos, pasteleros, cocineros, carniceros o restauradores. He heredado de ellos mi pasión por la pastelería francesa. En cuanto a mi familia paterna, mi abuela fue y sigue siendo una fuente muy importante de inspiración para mí por su maestría en cocinar de modo sencillo y exquisito y lograr una combinación de sabores perfecta. Mis ideas también provienen de los encuentros con otros amantes de la historia y la comida, especialmente durante mis viajes para asistir a conferencias: Tel Aviv, São Paulo, Filadelfia, Madrid, Casablanca y Nueva York son solo algunas de las muchas ciudades a las que he viajado que poseen un legado culinario inmensamente rico. Esa variedad ha ido nutriendo mi creatividad para adaptar la historia a los sabores modernos. Y por supuesto, las fuentes históricas son una gran parte de mi inspiración, sobre todo las festividades, como el sabbat, Yom Kipur, Rosh Hashaná y Shavuot, que incluyen algunos de mis alimentos favoritos: berenjenas, espinacas, aceitunas, queso, pan, cilantro, canela, ajo y miel.

Comer es recordar

Este libro es el resultado de cinco años de investigación para mi tesis doctoral durante los cuales analicé más de dos mil muestras diferentes, extraídas de fuentes diversas relacionadas con la historia judía. Para cada categoría de alimentos he incluido una breve introducción, así como algunas reflexiones sobre la evolución de las recetas y las costumbres en las distintas diásporas sefardíes. De esa manera, explico la importancia de las festividades judías y la relevancia de la religión en la comida y las prácticas culinarias. Cada receta viene acompañada por una presentación, un comentario y una ilustración, con el fin de darle a Sefarad la dignidad que merece.

Personalmente, creo que un plato sabe diferente cuando se conoce exactamente de dónde proviene. Su historia hace que cada bocado sea más intenso, más delicioso.

Sefardí: Cocinar la historia aspira a ser un libro de cocina de referencia, en la medida que ofrece una selección de recetas características de los judíos de España y la diáspora desde el siglo XIII en adelante. Presenta a los sefardíes de todo el mundo como los mejores representantes y testigos de una cocina que hoy día sigue viva y en pleno desarrollo.



Panes y entremeses

«Una de estas [generalizaciones beneficiosas] es que [entre] los buenos alimentos que debería consumir quien desee mantenerse saludable, [está] el pan de trigo elaborado adecuadamente [...]. Entiendo por pan así elaborado el que se hace con trigo muy maduro, sin restos de humedad, que no se haya estropeado con el paso del tiempo. El pan debería hacerse con harina gruesa, es decir, conservar la cáscara y no tamizarse el salvado para refinarlo. Debería estar bien leudado y suficientemente salado. Debería amasarse bien y cocerse en el horno. Ese es el pan que para los médicos está adecuadamente elaborado; es el mejor de los alimentos».

Maimónides,

El régimen de salud, capítulo I (1198)

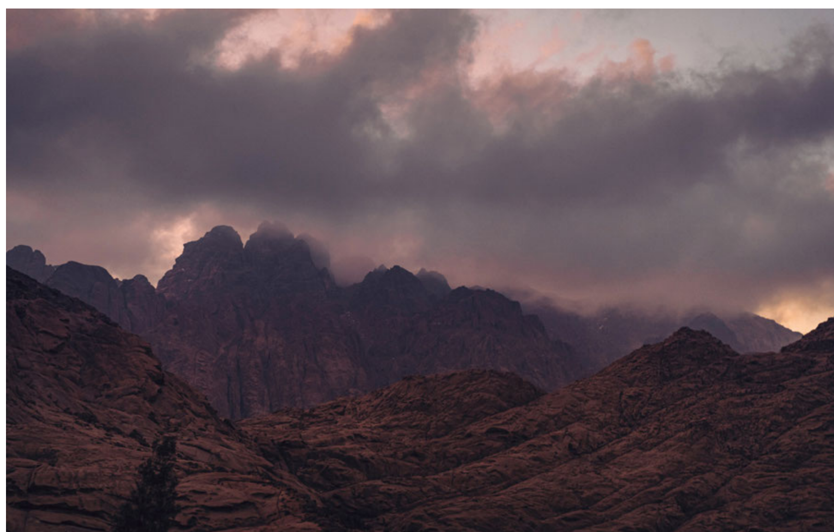
El pan de los siete cielos

Para esta receta no existe ninguna fuente medieval escrita, lo que no ha de sorprendernos, ya que no hay ningún libro que se refiera concreta y abiertamente a las prácticas culinarias judías, debido al temor a la persecución religiosa. Este pan se originó en la península ibérica y posteriormente llegó a Salónica, donde lo comían los judíos que emigraron hasta allí tras su expulsión oficial de España en 1492. Tradicionalmente se prepara para Shavuot, conocida también como Fiesta de las Semanas o, para los cristianos, Pentecostés. Se trata de una festividad judía que señala el inicio de la cosecha del trigo y conmemora la entrega sagrada de la Torá a Moisés y al pueblo de Israel en el monte Sinaí. En la Torá se establece una relación entre el pan y el cielo; en el Éxodo (16, 4) Dios le anuncia a Moisés: «Haré que llueva pan del cielo para vosotros». Ni siquiera en las minuciosas actas de la Inquisición española he logrado encontrar información alguna relacionada con alimentos específicos para la celebración de Shavuot. Descubrí, sin embargo, un dato interesante que nos lleva a un juicio de 1484 en el norte del país: menciona que los conversos cumplían un período de cincuenta días de preparación para una festividad a la que llamaban «la entrega de la Ley». En el acta de otro juicio de 1501 se hace referencia a un converso que fue denunciado por pasar «toda la noche, hasta el alba, cocinando» para celebrar la Pascua del Espíritu Santo (Shavuot o Pentecostés). Para los cristianos esta festividad se celebra siete semanas después de la Semana Santa; para los judíos, siete semanas después de Pésaj. Otra mención significativa sobre la tenacidad judía aparece en un juicio del siglo XVI en México, que por entonces era colonia española, en el que unos conversos fueron denunciados por celebrar esta festividad cuarenta días después de Pésaj.

El simbolismo de los siete anillos de este pan no deja de ser interesante: algunas fuentes señalan que se refieren a las siete etapas de santidad por las que pasa el alma cuando el cuerpo muere. Pero también podría representar el período tradicional de

siete semanas de espera después de la Pascua, cuando los judíos aguardaban la celebración de Shavuot y la entrega de la Torá en el monte Sinaí. O quizá los anillos simbolicen los siete días que dura la Pascua, cuando está prohibido comer pan leudado. La forma del pan probablemente represente el monte Sinaí.

Aunque no hay ninguna fuente histórica oficial de esta receta, decidí recrearla y utilizar queso para rellenar el pan, ya que el queso y otros productos lácteos se consumen tradicionalmente en Shavuot.



El pan de los siete cielos

PARA 6 UNIDADES

1 HORA

Masa

1 cda. de levadura fresca

200 ml de agua tibia

200 g de harina panadera

200 g de semolina

1½ cdtas. de sal

Relleno

200 g de queso tipo feta

60 ml de aceite de oliva

5 hojas de hierbabuena

1 diente de ajo

1 ramita de tomillo

½ cdta. de sal

Granada (opcional)

Miel (opcional)

Para la masa, disuelve la levadura en 3 cucharadas generosas de agua tibia. En un recipiente, mezcla la harina, la semolina y la sal. Añade la levadura disuelta y el resto del agua. Amasa la mezcla durante 10 o 15 minutos y cúbrela con un paño de cocina. Deja que la masa leve durante 1 hora.

Para el relleno, tritura ligeramente el queso con un tenedor en un cuenco. Añade el aceite de oliva y la hierbabuena majada con el ajo, el tomillo y la sal. Deja la mezcla en el frigorífico mientras terminas la masa.

Estira la masa con un rodillo hasta formar un rectángulo de 10 × 50 centímetros.

Distribuye el relleno a lo largo, cerca de uno de los bordes, y enrolla la masa hasta formar un cilindro de 2 centímetros de diámetro.

Úntate las manos con aceite de oliva y forma una espiral ascendente con la masa, como para recrear el monte Sinaí.

Pinta el pan con aceite de oliva y espolvoréalo con más tomillo y hierbabuena picada.

Forra una fuente con papel de horno y deja que el pan leve durante unos 30 minutos.

Calienta el horno a 190 °C con calor arriba y abajo y hornea el pan a media altura durante 30 minutos.



Mufakhkhar

El bagel de Siria

El Kitāb al-wuṣla ilā l-habīb fi wasf al-tayyabāt wa l-tīb (Los aromas y sabores preferidos por los invitados) es un libro de cocina recopilado en Siria en el siglo XIII. Incluye una sección sobre ka’ak (panecillos horneados) «de diferentes variedades», una de las cuales propongo aquí: el mufakhkhar. El Kitāb al-wuṣla nos enseña cómo «se trabaja la masa [elaborada con harina, leche y masa madre] con las especias [alholva y almáciga, anís tostado, ajenuz, ajonjolí y cilantro], se deja que leude completamente y luego se forman anillos. Se llena un recipiente de agua y se lleva a ebullición. Se ponen los anillos en un soporte cilíndrico, se sumergen en el agua, se sacan y se ponen en una bandeja». Esta receta de mufakhkhar del siglo XIII es probablemente la primera para lo que hoy día se conoce como bagel.

PARA 10 UNIDADES

2 HORAS Y 30 MINUTOS

20 g de levadura fresca

85 ml de agua tibia

500 g de harina panadera

150 ml de leche tibia

10 g de azúcar

10 g de sal

2 claras de huevo

1 huevo batido

Semillas de amapola, ajonjolí, ajenuz o linaza

Disuelve la levadura en 3 cucharadas generosas de agua tibia. En un recipiente, mezcla la harina, la leche y el resto del agua. Añade el azúcar, la sal y las claras de huevo. Mezcla bien y agrega después la levadura fresca disuelta en agua.

Amasa durante 10 o 15 minutos y cúbrela con un paño de cocina. Deja que la masa leve durante 1 hora y media.

Presiona la masa con las manos para desgasificarla. Sácala del recipiente y amásala durante 2 minutos aproximadamente sobre una superficie ligeramente enharinada. Deja que repose.

Mientras, corta 10 trozos de papel de horno de 15 × 15 centímetros y espolvorea cada cuadrado de papel con un poco de harina.

Divide la masa en 10 porciones, dales forma de bola y hazles un agujero en el centro. Coloca un cuadrado de papel sobre cada porción de masa. Cúbrelas con un paño y deja que leven durante unos 20 minutos.

Hierve agua con sal en una olla grande, baja a fuego lento e introduce los bagels con el papel hacia arriba. Despega el papel con mucho cuidado y deja que se cuezan durante 3 minutos por cada lado. Si caben, puedes cocer dos a la vez.

Calienta el horno a 210 °C con calor arriba y abajo y forra una bandeja con papel para horno. Coloca los bagels sobre la bandeja, píntalos con el huevo batido y espolvorea con las semillas que hayas elegido. Hornéalos de 15 a 20 minutos.



Empanaditas de espinacas y queso

Aquí propongo una receta de empanaditas rellenas de espinacas y queso extraída del Kitāb al-ṭabīj (El libro de cocina), una de las obras que he analizado como parte de la investigación para mi tesis doctoral.

En escritos rabínicos, el término pashtidá designa un plato parecido a las empanaditas. En el Talmud babilónico (Pesajim 74b y Rashi), este término se usa en referencia al plato que se prepara para comerlo en sabbat, dada su facilidad para transportarlo y la posibilidad de consumirlo a temperatura ambiente (si se ha preparado el viernes). Las empanadas son una parte fundamental del legado culinario de España; se elaboran con dos capas de masa de pan con un relleno de carne o de verduras con queso. Las empanaditas son una versión reducida de ese plato. Se pueden rellenar con cualquier tipo de carne, o con cualquier otro relleno, oculto dentro de la masa. En el Kitāb al-ṭabīj las berenjenas se usaban en lugar de la carne de liebre, ingrediente común en otros libros de cocina de aquella época; como a los musulmanes no les afecta esa restricción, es probable que la receta se dirigiera a los judíos. De hecho, la berenjena, dado su color oscuro y su densa textura, se ha usado a menudo como sucedáneo de la carne. La forma de sobre de las empanaditas y el uso de la berenjena hacía posible cumplir las leyes dietéticas de la kashrut y al mismo tiempo engañar a la Inquisición, que espiaba las prácticas culinarias de los judíos de España.

Después de 1492, aunque los judíos tenían prohibido cruzar el Atlántico, algunos (cocineros de la nobleza y el clero, o incluso ilegales) se embarcaron y llevaron consigo su bagaje gastronómico de Sefarad al Nuevo Mundo, incluidas las empanaditas. Al igual que en España, los tribunales de la Inquisición de los nuevos territorios, como México o Brasil, utilizaban los usos culinarios para perseguir a

los conversos.

Hoy en día, los españoles no sefardíes comen empanadas más grandes, a menudo rellenas de carne de cerdo o anguilas, mientras que en el resto del mundo los sefardíes siguen comiendo las empanaditas más pequeñas, de berenjenas, pescado, carne de ternera o cordero.

PARA 20 UNIDADES

1 HORA Y 15 MINUTOS

Masa

2 huevos

280 g de harina

3 g de sal

75 g de mantequilla en pomada

1 huevo batido

Relleno de espinacas

50 ml de aceite de oliva

1 cebolla picada

1 diente de ajo picado

300 g de espinacas frescas

150 g de beyaz peynir (queso blanco turco) o queso feta

Un puñado de cilantro picado

1 cdta. de sal

1 cdta. de pimienta negra molida

Relleno de berenjenas

2 berenjenas

1 diente de ajo picado

1 cdta. de sal

1 cdta. de pimienta negra molida

2 cdas. de almendras molidas (o de pan rallado)

½ cdta. de anís en grano (matalauva)

Para la masa, bate los huevos con la harina y la sal. Añade la mantequilla en pomada y mezcla bien para integrarla. Amasa la mezcla durante 5 minutos hasta que quede lisa y uniforme. Deja que la masa repose en el frigorífico durante 30 minutos.

Para el relleno de espinacas, calienta el aceite en una sartén y dora la cebolla y el ajo durante unos 3 minutos. Agrega las espinacas y saltéalas a fuego medio durante 5 minutos. Pásalo a un recipiente grande y deja que se enfríe.

Cuando haya enfriado, añade el queso y el cilantro, salpimienta y mézclalo un poco. Tapa el recipiente y deja que se enfríe en el frigorífico durante al menos 20 minutos.

Estira la masa con un rodillo hasta dejarla en 2 milímetros de

grosor. Córtala en círculos de 10 centímetros de diámetro con ayuda de un cortador de galletas y colócalas sobre un plato cubierto con papel de horno.

Pon una cucharada de relleno en el centro de cada círculo de masa y humedece ligeramente los bordes con agua. Dóblala, aplana los bordes y séllala con un tenedor. Cuando hayas rellenado todas las empanaditas, llévalas al frigorífico durante al menos 30 minutos.

Calienta el horno a 200 °C. Distribuye las empanaditas frías sobre una bandeja forrada con papel de horno. Píntalas con el huevo batido y, cuando el horno esté caliente, hornéalas durante 15 minutos.

Existe una versión con un relleno de berenjenas. Para hacerla, sigue el mismo procedimiento, pero sustituye el relleno por el siguiente:

Cuece las berenjenas en agua con sal durante 15 minutos. Escúrrelas para que suelten todo el líquido, saca la pulpa con una cuchara, ponla en un recipiente, añade el ajo y salpimienta.

Deja enfriar la pulpa de la berenjena y después añade las almendras molidas o el pan rallado. Deja que repose durante 30 minutos.

Sigue el mismo procedimiento que para las empanaditas de espinacas y recuerda espolvorear el anís en grano justo después de pintarlas con el huevo batido.





La elaboración del peot: la jalá de España en el siglo XIII

El pan trenzado llamado jalá (hallah), un icono de la actual cocina judía asquenazi, podría tener su primera receta documentada en el primer libro de cocina de España, escrito en el siglo XIII. Acompañando a los judíos sefardíes expulsados de la península ibérica en el siglo xv, la jalá emprendió su largo viaje al norte y al este, pasando por Italia, hasta la Europa oriental. Allí se integró en las prácticas culinarias de los asquenazis, que la adoptaron y le dieron un hogar permanente. No solo lograron que sobreviviera, sino que la dieron a conocer en todo el mundo.

Esta es la receta original del Kitāb al-ṭabīj, traducida del árabe al inglés por David Friedman, que seguidamente reproducimos en castellano:

Usa cuanto quieras de harina blanca o de sémola, que es mejor para estas cosas. Humedécela con agua caliente después de tamizarla y amásala bien, tras añadirle un poco de harina fina, levadura y sal. Vuelve a humedecerla varias veces hasta que adquiera cierta consistencia. Entonces, por cada ratl1 de sémola, rompe cinco huevos y añádelos, junto con un dírham de azafrán, y bátelo todo muy bien. Pon la masa en una fuente, cúbrela y deja que leude […]. Cuando haya leudado, limpia una sartén, llénala de aceite nuevo y ponla en el fuego. Cuando empiece a hervir, haz trenzas con la masa fermentada, como las que se hacen para el pelo, del tamaño de un palmo o menos. Úntalas con aceite y échalas en la sartén. Fríelas hasta que se doren. Cuando ya estén hechas, colócalas en una fuente de cerámica y rocíalas con miel colada, sin impurezas, y especiada con pimienta, canela, casia y lavanda. Espolvorea el pan con azúcar molido y preséntalo.

En la receta original, la jalá se fríe. Utilizando la misma receta, probé dos métodos de cocción, frita y horneada. Las dos migas quedan muy parecidas, aunque personalmente prefiero la versión al horno. También creo que sale mejor si se prepara la masa solo con harina, sin mezclarla con sémola, pero dejo que decidáis vosotros qué masa preferís en mi versión de la receta del Kitāb al-ṭabīj.

El término «jalá» ha despertado gran interés desde tiempos bíblicos hasta nuestros días. Muchos estudiosos y amantes de la cocina judía han realizado investigaciones históricas y culinarias acerca de los orígenes del término y del pan en sí, aunque no siempre sus hallazgos han sido concluyentes. En internet y en los manuales de cocina abundan relatos sobre la historia de la jalá, pero existe escasa información extraída de fuentes históricas.

Consulté lo que las fuentes ibéricas nos proporcionaban, como el Kitāb al-ṭabīj, en al-Ándalus. En el manuscrito aparece con el nombre que significa «la elaboración de trenzas El término «trenzas» se corresponde con la palabra árabe «dáfaer», que no menciona ninguna otra fuente ni receta del mismo período. Lo curioso es que la traducción al español de esta receta emplea la palabra «guedejas» con el significado de «trenzas», y la traducción de «guedejas» más fiel al hebreo es la palabra «peot» (es decir, las largas patillas que se dejan crecer los judíos religiosos, a menudo en forma de tirabuzón). Esta receta titulada «La elaboración de trenzas» se corresponde en gran medida con la preparación de la jalá trenzada.



La jalá está frita siguiendo el procedimiento original del siglo XIII

Jalá

PARA 4 PANES

2 HORAS Y 25 MINUTOS

Masa

5 huevos

450 g de harina panadera

100 g de semolina (o harina)

2 hebras de azafrán

60 ml de aceite de oliva

½ cdta. de sal

1 cdta. de agua de azahar

3 cdas. de azúcar (opcional)

2 cdas. de levadura fresca machacada, 1½ cdas. de levadura seca activa o 3 cdas. de masa madre

3 cdas. de agua tibia

1 huevo batido

Almíbar

De 10 a 15 g de azúcar

20 ml de miel

½ cdta. de pimienta negra molida (opcional)

1 cdta. de canela molida

25 g de mantequilla (opcional)

Flores secas de lavanda

Incorpora al bol de la amasadora los huevos, la harina, la semolina, el azafrán, el aceite de oliva, la sal, el agua de azahar y el azúcar. Si usas masa madre, añádela junto con las cucharadas de agua. Mézclalos con el gancho de garfio a velocidad baja durante unos 30 segundos.

Si utilizas levadura fresca o levadura seca activa, disuélvela en el agua, déjala unos 2 minutos y añádela al bol de la amasadora.

Amasa la mezcla durante al menos 15 minutos a velocidad media.

Traslada la masa a un recipiente engrasado con aceite, cúbrelo con film transparente y deja que la masa leve durante 1 hora en un lugar templado.

Presiona la masa con las manos para desgasificarla. Vuelve a introducirla en el bol de la amasadora y amasa durante 5 minutos más.

Pásala de nuevo al recipiente engrasado, cúbrela con film transparente y deja que leve durante otros 30 minutos. Presiona la

masa con las manos para desgasifícala.

La jalá puede trenzarse de muchas maneras, pero lo más fácil es hacer una trenza básica con tres tiras de masa. Para ello, divide la masa en tres bolas del mismo peso y dimensión.

Estira cada bola de masa hasta obtener 3 tiras de unos 30 centímetros de largo. La superficie debe quedar lisa y homogénea.

Coloca las tiras unas al lado de las otras y pellízcalas por el extremo superior para juntarlas.

La masa se trenza de la misma manera que el pelo: empieza con la tira de la derecha y colócala entre la tira del centro y la de la izquierda, luego coloca la tira de la izquierda entre la del centro y la de la derecha, y así sucesivamente. Cuando termines el trenzado, pellizca los extremos y fíjalos por debajo.

Coloca la masa trenzada en una bandeja forrada con papel de horno, cubre con un paño y deja que leve en un lugar templado durante 1 hora.

Calienta el horno a 170 °C. Pinta la masa con el huevo batido y hornéala durante 35 minutos aproximadamente o hasta que se dore.

Mientras se hornea, prepara el almíbar: cocina a fuego medio en un cazo el azúcar, la miel, la pimienta, la canela y la mantequilla.

Retira la jalá del horno, píntala con el almíbar y déjala enfriar. Decórala con flores secas de lavanda.



La jalá se horneó.

Muğabbana al horno

Empanaditas de queso

El término muğabbana proviene de la palabra árabe ğban, que significa «queso» y de la que deriva la palabra «almojábana» (bollitos de queso). Pero esta «Receta para pastel de queso al horno» del Kitāb al-ṭabīj se parece más a una empanada, porque tiene la forma de una pequeña zapatilla rellena. El título de la receta la denomina «toledana» y es bien sabido que la ciudad española de Toledo tuvo una comunidad judía muy importante durante la Baja Edad Media. Este plato adoptó muchas formas y los sefardíes de Turquía y el resto del Imperio otomano preparaban unas empanaditas parecidas.

La receta original solo nos explica cómo hacer la masa, extenderla, colocar la cantidad adecuada de queso desmenuzado en el centro y doblar luego los bordes de la masa hasta cubrir el queso completamente. Aquí doy algunas indicaciones más.

PARA 4 UNIDADES

40 MINUTOS

Masa

2 huevos

300 g de harina panadera

3 g de sal

75 g de mantequilla en pomada

Relleno

150 g de beyaz peynir (queso blanco turco) o queso feta

3 g de sal

1 cebolla picada (opcional)

1 diente de ajo picado (opcional)

50 ml de aceite de oliva (opcional)

Anís en grano (matalauva)

Para la masa, mezcla en un cuenco todos los ingredientes y amásalos durante 5 minutos aproximadamente. Cubre la masa con un paño de cocina y deja que repose en el frigorífico durante 30 minutos.

Para el relleno, desmenuza el queso en un cuenco y mézclalo un poco con los demás ingredientes.

Estira la masa con un rodillo hasta dejarla en unos 3 milímetros de grosor y córtala en círculos de entre 7 y 8 centímetros de diámetro, con ayuda de un cortador de galletas.

Calienta el horno a 190 °C con calor arriba y abajo.

Cubre una bandeja con papel de horno y ve formando las

muğabbana sobre ella. Pon una cucharada de relleno en la parte inferior de cada círculo y humedece ligeramente los bordes con agua. Dóblala y sella los bordes con un tenedor. Abre un pequeño agujero en la parte más alta de cada muğabbana y esparce anís en grano sobre cada una.

Hornéalas de 10 a 15 minutos aproximadamente, o hasta que estén doradas.



Faláfel

Croquetas de garbanzos

Esta es una de las doce recetas con garbanzos incluidas en el Kitāb al-ṭabīj y es, además, una de las más curiosas. Explica cómo picar los garbanzos, añadirles levadura, huevos y especias, y cómo darles forma y freír las croquetas, que se sirven con una salsa. Se parece claramente a la receta del faláfel que los judíos y muchos otros pueblos consumen en Oriente Medio. Este descubrimiento culinario de lo que probablemente sea la primera receta de faláfel escrita en un libro de cocina en el Occidente musulmán añade un hallazgo interesante al debate sobre el origen étnico y geográfico de este plato emblemático de la cultura gastronómica de Oriente Medio.

PARA 25 UNIDADES

1 NOCHE (PARA LOS GARBANZOS) + 30 MINUTOS

Croquetas

200 g de garbanzos secos

20 g de cilantro fresco picado

20 g de perejil picado

2 dientes de ajo pequeños picados

¼ de cdta. de levadura de repostería

2 cdtas. de comino molido

½ cdta. de sal

1 cdta. de ajonjolí crudo o tostado (opcional, pero se recomienda)

Aceite neutro o aceite de oliva para freír

Salsa

225 ml de nata para montar (35 % M.G.)

De 30 ml a 60 ml de tahina

El zumo de 1 limón

½ cdta. de sal

½ cdta. de semillas de comino

Semillas de granada

La noche anterior, cubre los garbanzos con agua fría y déjalos en remojo.

Sécalos con papel de cocina y tritúralos en el procesador de alimentos hasta formar una pasta homogénea, pero no muy fina. Pasa la pasta de garbanzos a un cuenco.

Añade el cilantro y el perejil picados, pero asegúrate antes de que las hierbas estén secas: si tienen agua no podrás moldear bien las croquetas y se desmoronarán al freírlas.

Incorpora los dientes ajo picados, la levadura de repostería, el comino, la sal y el ajonjolí, y mézclalo todo bien. Cubre con film

transparente y guárdalo en el frigorífico durante 1 hora.

Sácalo del frigorífico, forma las croquetas del tamaño de una pelota de golf con ayuda de un cucharón especial para hacer faláfel o de dos cucharas, y achátalas un poco.

Calienta el aceite en una sartén. Introduce las croquetas en el aceite a fuego medio y no las muevas durante los primeros 2 o 3 minutos para que no se desmoronen. Después, dales la vuelta con cuidado y continúan friéndolas hasta que estén doradas y crujientes.

Retira las croquetas y deja que se escurran sobre papel de cocina.

Para la salsa, mezcla todos los ingredientes. Rectifica la tahina y el zumo de limón según lo espesa que la quieras y sírvela con las croquetas.



Matzá

Pan ácimo

La matzá es una de las pocas comidas de este libro que son exclusivamente judías. Este pan sin levadura que los judíos preparan para la fiesta de Pascua (Pésaj) está unido a las prácticas litúrgicas y culturales del judaísmo. La Pascua, junto con Yom Kipur, es la festividad judía que más se celebra. Conmemora el éxodo y la liberación de la esclavitud de los judíos de Egipto: como tuvieron que huir rápidamente, la Torá cuenta que no dio tiempo a que su pan leudara y se lo comieron sin fermentar. En recuerdo de aquel incidente se come matzá durante las dos comidas rituales del Séder de Pésaj y toda la semana de Pascua. Por esa razón, este era uno de los alimentos utilizados a menudo para denunciar a los criptojudíos durante la Inquisición: por ejemplo, las actas de un juicio de 1488 nos cuentan que un tal Diego García Costello, de España, había ido llamando a las puertas de las casas buscando pan «cenceño» (ácimo) para la Pascua. Más tarde, en México en 1642, una tal Beatriz Enríquez, aunque conversa, describía a los inquisidores cómo su madre, Blanca, elaboraba la matzá prestando mucha atención en utilizar los mismos ingredientes sencillos que usaban los judíos de España, recogidos en las actas de otros juicios: harina y agua, sin sal ni levadura.

PARA 4 MATZÁS

18 MINUTOS

170 g de harina

100 ml de agua

Calienta una plancha de hierro fundido o el horno a 315 °C o a la máxima temperatura posible.

Mezcla en un recipiente el agua y la harina y amasa la mezcla durante 5 minutos.

Corta la masa en 4 porciones y dales forma de bola que quepan en la palma de la mano.

Estira la masa con un rodillo o con las manos formando un círculo muy fino de unos 15 centímetros de diámetro. Trata de estirar cada porción de masa en 1 minuto; según la liturgia, para que la matzá sea kósher para Pésaj, no deberías emplear más de 18 minutos en la preparación.

Pincha la matzá con un tenedor por toda la superficie y, si vas a hornearla, colócala sobre una bandeja cubierta con papel de horno.

Cuécela durante 2 minutos y medio por un lado, y durante 30 segundos por el otro.



Calentita

Pastel de harina de garbanzos

En Gibraltar, donde judíos y musulmanes siguen conviviendo después de muchas generaciones, se organiza cada año un festival gastronómico llamado Calentita, a primeros de julio. «Calentita» es la traducción más común del plato árabe chalawen y es claramente una palabra de origen español («caliente»). La calentita se ha convertido en uno de los símbolos gastronómicos de Gibraltar, hasta el punto de que en el Reino Unido se muele una harina especial de garbanzos y se exporta a Gibraltar para la ocasión. Este festival nos recuerda la coexistencia de las comunidades judías y musulmanas, que aún viven juntas en Gibraltar, tal como hicieron en el pasado.

Sana, sin lácteos, sin harina y, además, sorprendente, la calentita es un plato verdaderamente original que le dará un toque norteafricano a tu menú de Pascua.

PARA 8 RACIONES

1 DÍA + 40 MINUTOS

250 g de harina de garbanzos

850 ml de agua

100 ml de aceite de oliva

1 cdta. de sal

2 huevos (para una textura más cremosa)

2 cdtas. de comino

1 cdta. de pimentón dulce

Incorpora la harina de garbanzos, el agua, el aceite de oliva, la sal y los huevos a un recipiente, y mezcla bien hasta conseguir una masa lisa y homogénea. Guárdala en el frigorífico durante 24 horas.

Calienta el horno a 220 °C y engrasa un molde de tarta cuadrado.

Vierte la mezcla en el molde y hornéala durante 25 minutos.

Espolvorea con comino, pimentón dulce y sal. Sírvela cortada en cuadraditos.



Tortillas de maíz

Un plato de Pascua criptojudío mexicano

No cabe duda alguna de que las tortillas de maíz están vinculadas a la herencia culinaria de México, puesto que las culturas precolombinas ya las preparaban. Como es bien sabido, la adaptabilidad es inherente a la cultura judía, una característica que ha hecho posible la supervivencia no solo de su cultura sino de su pueblo. Como el trigo es uno de los cereales que no se deben comer en Pascua, los conversos sustituían la harina de trigo por harina de castañas para hacer matzás, según quedó documentado en los juicios de la Inquisición portuguesa; lo mismo puede aplicarse a la harina de maíz en la preparación de tortillas. A mediados del siglo XVII Salomón de Machorro (también conocido como Juan de León, famoso por sus viajes y su conocimiento del judaísmo) fue denunciado en México por haber consumido tortillas de maíz con pescado y verduras con unos amigos suyos durante la Pascua.

PARA 4 RACIONES

1 HORA

Masa

300 g de harina de maíz (nixtamalizado)

1½ cdtas. de sal

1 cdta. de aceite de oliva

250 ml de agua caliente

Pescado y salsa

50 ml de aceite de oliva

2 cebollas rojas, en rodajas muy finas

2 dientes de ajo picados

220 g de pescado blanco fresco

El zumo de 1 lima

1 cdta. de sal

½ cdta. de pimienta negra molida

2 cdas. de cilantro fresco picado

2 cdas. de cebollino muy picado

Para la masa, incorpora la harina de maíz y la sal a un recipiente. Añade el aceite de oliva y el agua, y mezcla con una cuchara hasta que la harina absorba toda el agua.

Divide la masa en bolas del tamaño de una pelota de golf. Pásalas a una fuente, cubre con un paño y déjalas que reposen durante unos 20 minutos.

Coloca cada bola entre dos trozos de papel de horno y usa una prensa para hacer tortillas o la base de una cacerola pesada para aplanarlas. Cuando las hayas aplanado, retira con cuidado el papel.

Calienta una sartén antiadherente y cuece a fuego medio-alto una

tortilla durante 20 segundos de cada lado. Vuelve a cocerla de cada lado durante el mismo tiempo hasta que empiece a tostarse.

Ve colocándolas en una bolsa de plástico a medida que las vas cociendo. Cuando estén todas, déjalas en la bolsa, sin cerrarla del todo, mientras haces el relleno.

Calienta aceite en una sartén, añade las cebollas rojas y el ajo, y dóralos a fuego medio durante 5 minutos.

Incorpora el pescado fresco desmenuzado, vierte el zumo de la lima y salpimienta. Tapa la sartén y cocínalo todo a fuego lento durante 5 minutos.

Incorpora el cilantro y el cebollino, y retira del fuego.

Rellena las tortillas de maíz con este relleno delicioso de pescado aliñado con lima.



1 El ratl y el dírham eran unidades de medida de la época de origen oriental. Un ratl equivaldría a una actual pinta inglesa, es decir, a algo más de medio litro. Se componía de unos 128 dírhams.



Verduras y huevos

Los alimentos de Maimónides al final de su vida.

«Muchas veces tomaba sopa de pollo y dormía, y a veces cocinaba de cinco a seis huevos y me comía las yemas con un poco de azúcar de caña y sal. Otras veces comía un poco de pistacho y pasas sin los huesos, almendras y panis1, y bebía un refresco de azúcar y miel».

Maimónides,

El libro del asma, capítulo VI (finales del siglo XII)

Güesmo

Un plato de acelgas

Este saludable plato llamado güesmo es parte de la historia sefardí. Se suele hacer para la celebración del Tu Bishvat, o «el Año Nuevo de los Árboles», el día 15 del mes de shevat en el calendario hebreo. En dicha festividad, tradicionalmente se comen frutas, verduras y frutos secos para evocar la renovación de las hojas y los árboles.

Me encantan las acelgas. Son un excelente sustituto de las espinacas y el tamaño y la forma de sus hojas ofrecen muchas posibilidades atractivas de crear delicias culinarias. De origen mediterráneo, Hipócrates ya las mencionaba en su Díaita (El régimen de salud, II, 54, 4) nada menos que en el 400 a. e. c. El Talmud también menciona que se recomienda su consumo para garantizarnos una vida saludable. Utilizada en España desde la Edad Media, la acelga era uno de los ingredientes asociados con los hábitos culinarios de los conversos: hay actas inquisitoriales del siglo xv en Toledo que describen un plato preparado por conversos con acelgas, comino, cebollas, pimienta, alcaravea, garbanzos, habas, berenjena y carne grasa de carnero o cordero, que se cocinaba durante toda la noche. El increíble aroma que emanaba del plato se llamaba «güesmo» (en judeoespañol, «olor»). Igualmente, se sabe que, en el norte de España a principios del siglo XVI, una mujer preparó un plato de acelgas, queso y pan rallado para la shivá (en la cultura judía, un período de luto que dura siete días) después de que muriera su padre. También aparece en las actas inquisitoriales otro plato de acelgas de la España medieval, elaborado con hojas hervidas y fritas, cebollas, pan rallado y especias, que se dejaba cocinándose los viernes por la noche para el sabbat.

PARA 4 RACIONES

40 MINUTOS

Pan

1 cda. de aceite de oliva

¼ de cdta. de sal

½ diente de ajo picado

4 rebanadas gruesas de pan

Güesmo

200 g de acelgas

30 ml de aceite de oliva

2 dientes de ajo picados

2 cebollas, en medias lunas

½ cdta. de pimienta negra molida

2 cdtas. de azúcar

½ cdta. de sal

½ cdta. de comino molido

4 cdtas. de queso rallado tipo suizo o feta

2 cdtas. de piñones

Calienta el horno a 220 °C con calor arriba y abajo y cubre una

bandeja con papel de horno.

Prepara el pan mezclando el aceite de oliva, la sal y el ajo en un cuenco. Unta las rebanadas de pan por ambos lados con la mezcla.

Colócalas sobre la bandeja y hornea durante 4 minutos hasta que estén crujientes. Retíralas del horno y reserva.

Para el güesmo, lava las acelgas, quítales los tallos y deja solo las hojas verdes. Lleva agua a ebullición y cuece las acelgas con sal durante 6 minutos. Escúrrelas y enjuágalas con agua fría para que se mantengan verdes. Luego exprímelas para que suelten toda el agua.

Calienta el aceite en una sartén, añade los dientes de ajo, las cebollas y la pimienta negra y dóralo a fuego medio durante 5 minutos. Espolvorea con el azúcar e incorpora las acelgas, la sal y el comino. Cocínalo a fuego lento otros 5 minutos.

Distribuye la mezcla de las acelgas sobre las rebanadas de pan tostado y espolvorea con el queso rallado y los piñones. Tuéstalas en el horno durante 2 minutos con cuidado de que no se quemen.

En vez de usar rebanadas de pan normales, puedes hacer porciones individuales cortando el pan con un cortador de galletas redondo.



Huebos hammados

Huevos duros rojos

Conocidos hoy día como huevos jaminados, este plato ha formado parte de las prácticas culinarias de los judíos y los sefardíes de España al menos desde el siglo xv. Su nombre proviene de la palabra «jam», que en hebreo significa «caliente». En efecto, se trata de huevos sometidos a una cocción muy prolongada, de manera que la clara adopta un tono marrón rojizo y la yema se oscurece. Los huevos formaban parte de la dieta de todo el mundo en la Edad Media, pero parece que los judíos tenían una afición especial por ellos debido a su simbolismo (representaban el ciclo de la vida, la esclavitud, el luto e incluso la alegría). Pedro Martines, un sastre de la ciudad de Soria, fue denunciado en 1490 por consumir leche y huevos rojos durante la Cuaresma (que coincidía con la Pascua judía). Esta es también una de las razones por las que se juzgó a Álvaro de Luna el 5 de junio de 1505 en la localidad de Almazán: la testigo María de Fernando lo había visto comiendo huevos rojos los viernes y durante la Cuaresma.

PARA 6 HUEVOS

6 HORAS

6 huevos

Pieles de cebollas rojas (suficiente para cubrir completamente todos los huevos)

100 ml de vinagre blanco

Lava los huevos con vinagre para que el color se fije mejor en la cáscara y las claras se tiñan con mayor facilidad.

En una cazuela, introduce la mitad de las pieles de cebolla roja, coloca por encima los huevos y cubre con el resto de pieles.

Vierte el vinagre blanco y cubre los huevos con agua hirviendo.

Cuécelos a fuego muy lento durante 6 horas.

Corta los huevos por la mitad y espolvorea con comino y sal. Si quieres, puedes añadirle 1 cucharadita de aceite de oliva y comerlos con lechuga y queso.



Almodrote de berenjenas

Berenjenas, ajo y salsa de queso

En el Kitāb al-ṭabīj aparece una receta llamada «receta para berenjena hervida», que se parece mucho a un plato, el almodrote, que se consume hoy día en el norte de España. También figura en otro libro de cocina, el faḍālat al-jiwān, escrito en el sudeste de España (en Murcia) en el siglo XIII, en el que se le llama «el otro plato». Además, el Llibre de Sent Soví, escrito en catalán en el siglo XIV bajo dominio cristiano, incluye una versión de esta receta sin berenjenas (solamente con el ajo y la salsa de queso), denominada con la palabra catalana almadroc, y otra llamada albergínies, que realmente coincide con el almodrote de berenjenas que se come hoy día en las comunidades sefardíes. Estos hallazgos sugieren una influencia culinaria judía en la cocina catalana del siglo XIV. También se sabe que fueron los sefardíes quienes llevaron la receta a Marruecos. Etimológicamente, «almodrote» es una palabra mozárabe que deriva del término almatrúq, que podría traducirse como «lo que está majado» (maṭrūq significa «majado» en árabe clásico). El lexicógrafo español Covarrubias indica que la palabra también designa una salsa que se usaba para condimentar las berenjenas, elaborada con ingredientes como aceite, queso y ajo.

Personalmente llamé almodrote a esta receta porque coincide en gran medida con el plato que se sigue haciendo hoy día con berenjenas trituradas, aceite, queso y ajo.

PARA 4 RACIONES

30 MINUTOS

2 berenjenas medianas

1 cebolla pequeña, en rodajas

1 diente de ajo picado

3 cdas. de aceite de oliva

1½ cdtas. de sal

2 cdtas. de vinagre

50 g de queso curado rallado

Lava las berenjenas, pínchalas con un tenedor y cuécelas en una olla durante 20 minutos en agua con sal. Si las berenjenas suben a la superficie, coloca un plato grande sobre la olla.

En otro recipiente, cuece la cebolla cortada en rodajas de la misma manera.

Cuando las berenjenas y la cebolla estén cocidas, escúrrelas para que suelten la mayor cantidad posible de agua. Quítales la piel a las berenjenas y pon la pulpa en un cuenco. Añade la cebolla cocida, tritúralas juntas con un tenedor y déjalas en el cuenco durante 5 minutos. Descarta todo el líquido que suelten.

Agrega el ajo, el aceite de oliva, la sal, el vinagre y el queso, y mezcla ligeramente.

Puedes servir el almodrote sobre tostadas de pan con un chorrito de aceite de oliva.



Guiso de acelgas con garbanzos

Aquí aparecen dos de los ingredientes que a menudo se utilizan en las recetas de adafina que preparaban los criptojudíos sefardíes para el sabbat (más adelante ampliaré este tema): en un acta judicial de la Inquisición del 13 de julio de 1590 averiguamos que Catalina Albarez, una conversa, preparaba un plato de carne, a la que le había quitado la grasa minuciosamente, con acelgas y garbanzos.

La receta que sigue es la primera que me enseñó mi abuela, Ana Guillen Palma.

PARA 4 RACIONES

30 MINUTOS

1 manojo de acelgas

25 ml de aceite de oliva

3 cebollas, en rodajas muy finas

2 dientes de ajo picados

1 cdta. de sal

1 cdta. de pimienta negra molida

220 g de filete de ternera troceado (opcional)

200 g de garbanzos cocidos

Un puñado de cilantro picado

Lava las acelgas y separa los tallos de las hojas. Quítales las venas blancas más gruesas a las hojas. Pela los tallos blancos con un pelador de verduras y córtalos en trozos de un dedo de grosor. Cuece por separado las hojas y los tallos en agua hirviendo con sal durante 10 minutos. Retira del fuego, escurre las hojas para que suelten el agua y reserva.

Calienta el aceite en una sartén, añade las cebollas y el ajo, y salpimienta. Agrega después los filetes de ternera y los garbanzos cocidos. Cocínalo durante 5 minutos a fuego medio.

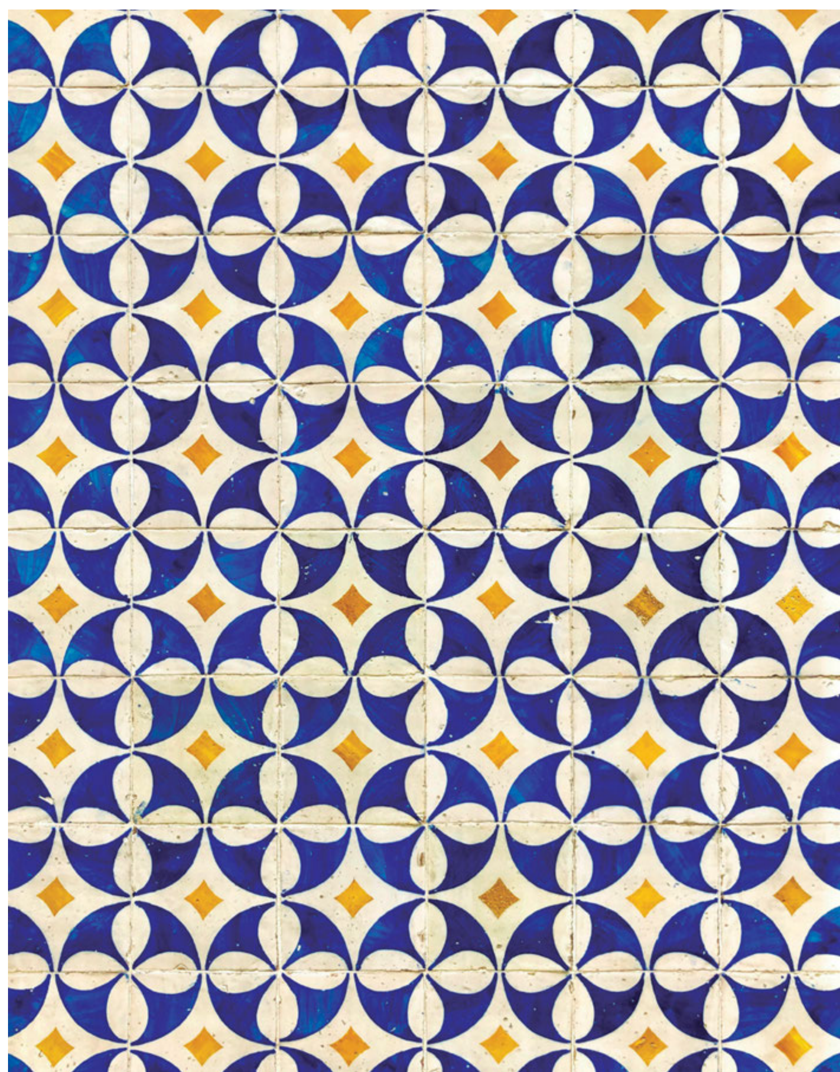
Incorpora las hojas y los tallos de las acelgas, tapa la sartén y cocínalo a fuego lento durante otros 5 minutos.

Retira del fuego y esparce cilantro picado por encima antes de servirlo.



---

1 N. del T.: Panis, en latín, pan. Aquí Maimónides se refiere al pan integral que describía en su obra El régimen de salud y que calificaba como «el mejor de los alimentos».



Berenjenas

Las berenjenas son la esencia misma de la cocina sefardí. Desconocida para los griegos y los romanos, lo que Linnaeus, el naturalista sueco del siglo XVIII, clasificó como Solanum melongena L. ya lo cultivaban los mesopotámicos a principios de la era cristiana en la actual Irak, en pleno Creciente Fértil. Proveniente del subcontinente indio, la berenjena viajó a la península arábiga y arraigó en España en el siglo x. La expansión de esta solanácea al Occidente europeo empezó en Italia en el siglo XV. La conquista del Nuevo Mundo llevaría posteriormente la berenjena a Centroamérica, Brasil y Norteamérica en el siglo XIX.

Las berenjenas no han logrado reunir siempre un respaldo unánime. En El régimen de salud (1198), Maimónides desaconseja su consumo y escribe que la berenjena es perjudicial para los hombres. Ermolao Barbaro, el humanista del siglo XV, la llamó «malum insanum» (manzana insana).

Un análisis de los libros de cocina escritos bajo el dominio cristiano, así como numerosas fuentes literarias y legales, sugiere que los judíos sefardíes consumían berenjenas a menudo. Esta costumbre generó una asociación de tipo culinario, negativa y a menudo satírica, que se usaba para ridiculizar y denunciar a los conversos, lo cual reflejaba un posicionamiento social que trascendía la mera crítica gastronómica. Esto último se evidencia en las palabras de Peregrino Artusi, intelectual italiano del siglo XIX, gastrónomo y autor de La scienza in cucina e arte di mangiar bene (1892), que escribió que a principios del siglo XIX «las berenjenas eran prácticamente imposibles de encontrar en el mercado de Florencia; se despreciaban porque se consideraban comida judía».

Croquetas isfīriyā de berenjenas

Esta receta no se define como judía de modo explícito: figura en el Kitāb al-ṭabīj como una de las múltiples preparaciones elaboradas con berenjenas. Da testimonio del gusto y las preferencias culinarias de los judíos y también de los musulmanes, pero probablemente no de los cristianos: la ausencia casi total de berenjenas en los libros de cocina de la España bajo dominio cristiano evidencia el deseo de los nuevos líderes de borrar de la herencia culinaria española los hábitos alimenticios de los pueblos semitas.

La receta que presento aquí sigue siendo un aperitivo que todo el mundo consume independientemente de sus creencias religiosas, tanto en Andalucía como en algunos países donde los sefardíes viven en la actualidad.

PARA 12 UNIDADES

1 HORA

Bechamel

50 g de mantequilla

60 g de harina

180 ml de leche

1 cdta. de sal

Croquetas

1 berenjena grande (200-250 g), en rodajas

1 cda. de vinagre de vino

1 diente de ajo picado

20 g de cilantro fresco picado (opcional)

½ cdta. de comino molido

½ cdta. de sal

½ cdta. de pimienta negra molida

50 g de queso rallado tipo emmental

1 huevo

120 g de pan rallado fino

Aceite de oliva o aceite neutro para freír

Para la bechamel, derrite la mantequilla en un cazo, añade la harina y mezcla con rapidez. Sin dejar de remover, vierte la leche poco a poco y, cuando se haya incorporado, agrega la sal. La bechamel debe quedar espesa.

Apártala del fuego y deja que se enfríe antes de reservarla en el frigorífico durante 1 hora para que adquiera mayor consistencia.

Mientras, hierve la berenjena en agua con sal y vinagre de vino durante 20 minutos. Escúrrela y deja que se enfríe. Apriétala bien para que suelte todo el líquido y tritúrala.

Mezcla en un recipiente el ajo, el cilantro, el comino, la sal y la pimienta. Incorpora la berenjena triturada y el queso rallado. Vierte la bechamel reservada y mézclala bien.

Cubre la preparación con film transparente e introdúcela en el congelador durante 1 hora.

Bate el huevo en un plato y pon el pan rallado en otro recipiente.

Toma una cucharada de masa, pásala primero en el huevo batido y después por el pan rallado, de modo que se reboce bien toda la superficie. Dale forma de croqueta. Repite el procedimiento con el resto de la masa.

Calienta 1 centímetro de aceite en una sartén. Introduce las croquetas en el aceite a fuego medio y no las muevas durante los primeros 2 minutos para que no se desmoronen. Después, gíralas con cuidado para que se doren de manera homogénea.

Ponlas a escurrir sobre papel de cocina y sírvelas calientes.



Almoronía

Berenjenas con albóndigas de carne

La almoronía es un plato profundamente arraigado en la herencia culinaria de los judíos sefardíes de Marruecos. En el Kitāb al-ṭabīj aparecen cuatro recetas con los nombres de būrāniyya, alburānya y burānya. A finales del siglo XVI, en la ciudad de Granada, la «boronia» se reconocía y se denunciaba como plato judío. Hoy en día, la gente que no es sefardí hace alboronía (término con que se conoce en España) con tomates, pimientos, cebollas, calabacines y berenjenas cocinados con aceite de oliva. Sin embargo, lo que resulta interesante es que la receta del Kitāb al-ṭabīj para la burānya la han conservado los judíos marroquíes hasta nuestros días, que son los únicos que todavía la preparan como aparece aquí, con carne y berenjenas, sin pimientos ni tomates. Los judíos marroquíes comen este plato antes de empezar el ayuno de Yom Kipur (o justo después, para romperlo). Aquí presento una receta de almoronía en la que los ingredientes y el método de preparación siguen siendo prácticamente los mismos que en la receta original.

PARA 2 RACIONES

1 HORA

150 g de chuletas de cordero deshuesadas

100 ml de aceite de oliva

1 cebolla grande picada

30 g de cilantro fresco picado

1 cdta. de pimienta negra molida

1 cdta. de jengibre molido

1 cdta. de comino molido

½ cdta. de canela molida

3 hebras de azafrán

3 cdta. de sal

1 cdta. de vinagre

2 berenjenas, en rodajas gruesas

100 ml de aceite neutro para freír

1 cda. de azúcar o de miel

50 g de almendras picadas

Albóndigas

300 g de carne grasa de cordero picada (o de ternera)

30 g de cilantro fresco picado

1 cdta. de sal

1 cdta. de pimienta negra molida

Corta las chuletas de cordero en trozos muy pequeños y ponlas en una cacerola con el aceite de oliva, la cebolla, el cilantro, las especias y la sal. Añade el vinagre y cocínalo durante 5 minutos. Reserva tapado para que conserve el calor.

Hierve las rodajas de berenjena en agua con sal durante 4 minutos. Ponlas a escurrir sobre papel de cocina.

Calienta el aceite en una sartén. Fríe las rodajas de berenjena por un solo lado durante 3 minutos, luego espolvoréalas con azúcar y fríelas por el otro lado. Apártalas.

Para las albóndigas, mezcla la carne de cordero picada y el cilantro, y salpimienta. Forma pequeñas albóndigas y fríelas de 3 a 4 minutos en la misma sartén que acabas de usar para freír las berenjenas (añade un poco de aceite si es necesario).

Calienta el horno a 200 °C con calor arriba y abajo.

En una fuente para horno, coloca una capa de berenjenas fritas, pon encima la carne reservada y, después, otra capa de albóndigas. Forma capas hasta terminar y espolvorea con las almendras picadas.

Hornea la almoronía durante 10 minutos y sirve caliente.



Berenjenas fritas dulces para romper el ayuno

Las berenjenas y los sefardíes han vivido un verdadero romance culinario. Los judíos sefardíes de España, Portugal, Turquía, Marruecos y otros países comen tantos platos de berenjenas que un solo libro no bastaría para reunirlos todos. Una anécdota curiosa sobre este asunto nos llega de la mano de Juan de León (también conocido como Salomón Machorro): en 1646, cuando estaba encarcelado en México, les pedía a los carceleros «dos platos con miel» para romper el ayuno, que observaba junto a otro prisionero llamado Francisco Botello los lunes, miércoles y viernes. Probablemente se tratara de un plato a base de berenjenas muy parecido al que presento aquí.

Hoy día los platos de berenjenas se preparan tradicionalmente en las comunidades judías para romper el ayuno: aquí propongo un plato dulce que me gusta especialmente y que todavía se come en Andalucía.

PARA 4 RACIONES

30 MINUTOS

2 berenjenas medianas

2 cdtas. de sal

100 ml de aceite de oliva para freír

3 cdas. de harina

1 cdta. de sal (opcional)

20 ml de miel

Lava las berenjenas y córtalas en rodajas de 1,5 centímetros. Esparce la sal por encima y deja que escurran en un colador durante 20 minutos.

Vierte la harina en una fuente y reboza las rodajas de berenjena. Sacúdelas un poco en el filo de la fuente para que suelten el exceso de harina.

Calienta el aceite de oliva en una sartén. Coloca las rodajas de berenjena en la sartén sin superponerlas y fríelas unos 5 minutos a fuego medio; durante ese tiempo no las muevas para que puedan dorarse bien. Dales la vuelta con cuidado y fríelas otros 5 minutos.

Coloca las rodajas fritas en una fuente grande. Añade un poco de sal si es necesario y vierte un chorrito de miel por encima.



Caçuelas

Berenjenas con azafrán y acelgas para la boda de un converso

Una de las características de las berenjenas es que se pueden comer frías. Las prácticas culinarias de los judíos conversos durante el período de la Inquisición son prueba de ello. De hecho, el Tribunal de la Inquisición de Toledo acusó a varias familias de haber comido «guisos de berenjenas frías» llamados caçuelas como almuerzo del sabbat, que habían preparado el día anterior. Sin embargo, también se encuentran evidencias del consumo de estos guisos de berenjena por parte de los judíos sefardíes de España en la literatura española. En el Cancionero del siglo XV figura una copla compuesta de versos satíricos, dirigida al converso Pedro González y escrita por Rodrigo de Cota, otro converso. Los versos mencionan platos judíos en banquetes cristianos y, en particular, en la boda del nieto de Diego Aria-Dávila (que se nombra en los juicios de la Inquisición): una boda entre un novio converso y una novia cristiana donde la ausencia de cerdo y pescado sin escamas se compensó con berenjenas. Los versos son los siguientes: En la boda desta aljama / no se comi peliagudo / ni pescado sin escamo / en quantol marido pudo / sino mucha varagena / y açafran con açelguilla / quien Ihesu diga en la cena / que no coma albondiguilla.

La aljama es un término de origen árabe que se usaba en la España cristiana para denominar el barrio judío (o a veces musulmán). No solo nos cuenta dónde tuvo lugar la celebración, sino que también destaca que se trataba de una boda judía. Los versos hacen hincapié en la observancia de las leyes dietéticas de la kashrut de esa familia e insinúan que los judíos «engañaban» a la gente de su entorno al recuperar sus comidas tradicionales (berenjenas, acelgas, etc.) en cuanto se les dejaba sin vigilancia («en quantol marido pudo»).

PARA 4 RACIONES

1 HORA

1 manojo de acelgas

100 ml de aceite de oliva

2 cebollas, en rodajas

2 dientes de ajo

3 hebras de azafrán

½ cdta. de sal

½ cdta. de pimienta negra molida

3 berenjenas medianas, en rodajas de 1,5 cm

Albóndigas de carne (opcional)

Lava las acelgas y separa los tallos de las hojas. Corta los tallos en trozos de un dedo de grosor y quítales las venas más gruesas a las hojas. Cuece las acelgas en agua hirviendo con sal durante 15 minutos. Retira del fuego, escurre para que suelte el agua y reserva.

Calienta el aceite de oliva en una sartén y añade las rodajas de cebolla, el ajo, el azafrán, la sal y la pimienta. Sofríelo durante 5 minutos a fuego medio.

Incorpora las rodajas de berenjena en una sola capa, sin superponerlas, y coloca las acelgas por encima formando una segunda capa. Tapa la sartén y cuécelo a fuego lento de 10 a 15 minutos. Retira del fuego pero déjalo reposar dentro de la sartén 10

minutos; después, vuelca el contenido en una fuente para servir.

Este plato puede combinarse con albóndigas de carne, ya sea como acompañamiento o incorporadas entre las acelgas y las berenjenas.





Los platos explícitamente judíos

EN EL LIBRO DE COCINA OCCIDENTAL KITĀB AL-ṬABĪJ Y EN EL DE COCINA ORIENTAL KITĀB AL-WAṢF AL-AṬ’IMA AL-MU‘TĀDA.

14 de febrero de 1604. Esa es la fecha de la copia más antigua que conocemos del primer libro musulmán de cocina de Occidente, el Kitāb al-ṭabīj, que contiene recetas y prácticas culinarias que se remontan a los siglos XII y XIII. Lo que consideramos Occidente musulmán básicamente se identifica con la península ibérica durante la Edad Media, de modo que estudiar la cocina de este vasto territorio conlleva analizar los hábitos culinarios y alimenticios a lo largo de un período de casi ocho siglos. Sin duda puede calificarse como «intercultural», dada la coexistencia y la continua interacción de diferentes culturas culinarias en el mismo espacio durante el mismo período de tiempo. En el siglo II, coexistían tres tradiciones culinarias en la península ibérica: la ibérica, la celta y la romana pan-mediterránea. A partir del siglo V, se une a ellas la tradición visigótica. Por último, en el año 711 d. e. c., la llegada de los musulmanes al territorio ibérico introdujo otra cultura y una nueva cocina. Durante todo ese tiempo, los judíos y los cristianos convivían en la península ibérica, con sus prácticas dietéticas separadas, que reflejaban sus respectivas creencias. En general los historiadores coinciden en que la edad de oro del Occidente musulmán tuvo lugar entre los siglos IX y XI, cuando el intercambio de conocimientos y de cultura entre los diferentes grupos alcanzó su punto culminante. Sin embargo, más adelante surgieron diferencias entre las comunidades judías, cristianas y musulmanas, y el intercambio cultural, también desde una perspectiva gastronómica, se vio reducido drásticamente. En ese contexto se escribió, en árabe, el primer libro de cocina del Occidente musulmán: el Kitāb al-ṭabīj reúne más de medio millar de recetas muy diversas, que dan fe de la cocina multicultural de al-Ándalus. Pero únicamente seis de esas recetas se denominan judías

de modo explícito.

En cuanto a Oriente Medio, se sabe que tuvo una gran comunidad judía durante la Edad Media. ¿Pero dónde quedó el rastro de su cocina? Ningún autor conocido es judío, lo que es un dato sorprendente si lo comparamos con el gran número de médicos judíos de aquel período en la región del Creciente Fértil. En los innumerables libros orientales de cocina musulmana de la Edad Media, el único que incluye platos denominados judíos de manera explícita es el Kitāb al-waṣf al-aṭ'ima al-mu'tāda (La descripción de los alimentos familiares), un libro de cocina anónimo escrito en El Cairo en 1373. Se trata, por ejemplo, de la receta Makābīb la'nūhā a l-Yahūd, «las albóndigas maldecidas por los judíos». Ese atributo tan revelador lo dice todo acerca de la actitud social de la época hacia los judíos de la zona. La segunda receta que menciona la palabra «judío» en su título, y que en realidad es igual que la primera, no aparece hasta los siglos XVII-XVIII. Después de casi 400 años, la primera receta de albóndigas había perdido el apelativo de «maldecidas» y se hacía con otro tipo de carne. Se llama makābib al-Yahūd, «albóndigas de los judíos».

Un plato judío de pollo, con relleno

Esta es la primera de las recetas judías del Occidente musulmán. Data del siglo XIII y se encuentra en el Kitāb al-ṭabīj. El título de la receta en árabe es que significa «un plato judío de pollo».

PARA 4 RACIONES

1 HORA Y 15 MINUTOS

1 pollo pequeño entero, menudillos incluidos

150 ml de aceite de oliva

40 g de nueces picadas

30 g de pan rallado

20 g de harina

1 cda. de sal

30 g de hinojo picado (partes verde y blanca)

Un puñado de cilantro fresco

3 huevos pequeños

1 cda. de agua

2 cdas. de ruda picada

2 cdas. de hojas de hierbabuena

2 cdas. de nueces tostadas picadas

Coloca el pollo en una olla con 100 mililitros de aceite de oliva y dóralo por toda su superficie.

Mientras se hace el pollo, pica los menudillos y mézclalos con las nueces, el pan rallado, la harina, la sal, el hinojo, el cilantro, los huevos y el agua.

Retira el pollo y añade el relleno en la misma olla. Cocínalo durante 5 minutos, removiendo. Luego, apártalo.

Vuelve a poner el pollo en la olla con otros 50 mililitros de aceite de oliva. Tápalo y cuécelo a fuego medio-bajo durante 45 minutos.

Por último, coloca el pollo en un plato para servir y distribuye el relleno alrededor. Espolvorea el plato con hinojo picado, ruda picada, hojas de hierbabuena y nueces tostadas.



Un plato judío de pollo

Esta es la segunda receta explícitamente judía del Kitāb al-ṭabīj. Una de sus peculiaridades es que, al preparar el pollo, las patas, las alas y el cuello se cortan y se cubren con sal. Era un procedimiento que facilitaba el desangrado de la carne.

PARA 4 RACIONES

1 HORA Y 30 MINUTOS

2 cebollas

1 pollo pequeño (patas, alas y cuello separados), hígado incluido

1 cdta. de comino molido

1 cdta. de jengibre molido

2 cdas. de piñones

300 ml de aceite de oliva

120 ml de vinagre

Un puñado de cilantro fresco majado

3 hojas de cidro (u hojas de limonero)

1 hinojo entero picado

1 cda. de sal

2 cdtas. de pimienta negra molida

6 huevos

60 g de pan rallado

35 g de harina

Salsa

50 ml de aceite de oliva

25 ml de agua de rosas

1 cda. de vinagre

50 g de cebolla picada

2 cdtas. de comino molido

2 cdtas. de jengibre molido

1 cda. de cilantro fresco picado

1 cdta. de sal

Presentación

3 yemas de huevo duro

2 cdtas. de comino en grano

½ cdta. de sal

Pela las cebollas y ponlas en una batidora a máxima potencia para obtener un puré.

Junta en una olla el pollo, el puré de cebolla, el comino, el jengibre, los piñones, 200 mililitros de aceite, 60 mililitros de vinagre, el cilantro, las hojas de cidro, el hinojo, la sal y la pimienta. Tapa la olla y cuécelo durante 20 minutos a fuego medio.

Bate 3 huevos en un cuenco, añade el pan rallado y la harina, y mézclalo bien. Incorpóralo a la olla junto al hígado de pollo picado muy fino y cocínalo durante 10 minutos más.

Retira del fuego y traslada todo el contenido de la olla a una bandeja para el horno (si la olla no sirve para hornear).

Calienta el horno a 200 °C con calor arriba y abajo.

En un cuenco, bate los otros 3 huevos y mézclalos con el vinagre y el aceite restante. Cubre el pollo con esa preparación y ásalo a la parrilla en el horno durante 5 minutos.

Mezcla en un recipiente todos los ingredientes de la salsa.

Retira el pollo del horno, pásalo a una fuente y vierte la salsa por encima. Decora con yemas de huevo duro, el comino en grano y la sal.



Perdiz judía rellena

Esta es la tercera receta explícitamente judía, en el Kitāb al-ṭabīj. La perdiz aparece en las fuentes bíblicas: en el Jumásh (Levítico/ Vaikrá) está escrito que «a diferencia de los animales y el pescado kósher, cuya identificación se basa en características físicas, la identidad de las aves permitidas es muy poco clara. La Torá enumera un listado de veinticinco especies de aves no kósher, lo que significa que el resto es kósher». La perdiz no aparece en la lista. Al-Rāzī (fallecido en 925 o 935) reconoce los beneficios de su consumo y Maimónides también la menciona. En esta receta se sala la carne antes de cocinarla. El método es especialmente interesante: la perdiz se coloca en un recipiente cuya tapa se sella con masa, de modo que no se le pueda añadir nada (esto es típico de los guisos del sabbat). Además, resultan curiosas las instrucciones de que las yemas de huevo deberían distribuirse formando una estrella para decorar el plato: la estrella, que también aparece en la siguiente receta, es un símbolo de la estrella de David. La distribución de los huevos en forma de estrella se menciona también en los juicios de la Inquisición de la ciudad aragonesa de Teruel donde los conversos «estrellaban» huevos en una sartén.

PARA 4 RACIONES

1 HORA Y 30 MINUTOS

1 perdiz entera desplumada, menudillos incluidos

450 g de sal gruesa

1 cda. de almendras picadas

1 cda. de piñones picados

1 cda. de vinagre

50 ml de aceite de oliva

1 cda. de cilantro fresco muy picado

½ cdta. de pimienta negra molida

1 ramita de canela

4 huevos

2 huevos duros

5 hojas de cidro (u hojas de limonero)

5 hojas de hierbabuena

6 yemas de huevo duro

½ cdta. de pimienta negra

½ cdta. de canela molida

½ cdta. de azúcar

½ cda. de pistachos picados

½ cda. de almendras picadas

½ cda. de piñones picados tostados

Limpia bien la perdiz, cúbrela con la sal gruesa y déjala durante 15 minutos. Después, enjuágala con agua fría.

Pica los menudillos y mézclalos en un cuenco con las almendras, los piñones, el vinagre, el aceite de oliva, el cilantro, la pimienta y la canela. Bate 2 huevos y añádelos. Reserva.

Rellena la perdiz con los 2 huevos duros enteros.

Coloca la perdiz en una olla apta para el horno (la receta original señala que la olla debe ser nueva) y distribuye alrededor la preparación reservada. Añade las hojas de cidro o de limonero y la hierbabuena. Casca los 2 huevos restantes sobre la perdiz.

Tapa la olla y séllala con una masa hecha de harina y agua o coloca un paño mojado alrededor de la tapa. En la receta original se tapa la olla con otro recipiente de cobre lleno de brasas para que la parte superior se dore y luego se le da la vuelta para que se cueza la parte inferior.

Cuece a fuego medio durante 20 minutos.

Quítale la tapa y hornea la olla con la función grill activada durante 5 minutos.

Pasa la perdiz a una fuente para servir y distribuye el relleno a su alrededor.

En la receta original, se decora colocando 6 yemas de huevo duro enteras alrededor de la perdiz dibujando una estrella, pero puedes hacerlo como quieras.

Espolvorea el plato con pimienta, canela y azúcar. Si quieres,

esparce por encima pistachos, almendras y piñones tostados.



Un plato judío de perdiz

La cuarta receta explícitamente judía que aparece en el Kitāb al-ṭabīj se llama que significa «un plato judío de perdiz». Es más sencilla que la receta de perdiz anterior.

PARA 4 RACIONES

1 HORA

1 cebolla picada

1 manojo de cilantro fresco

300 ml de agua

1 perdiz cortada en cuartos, menudillos incluidos

5 g de canela molida

5 g de jengibre molido

10 g de piñones

15 ml de vinagre

50 ml de aceite de oliva

15 hojas de hierbabuena

10 hojas de limonero (en conserva, si es posible)

3 huevos batidos

Hígado y mollejas picadas

6 yemas de huevos duros cortadas por la mitad

½ cda. de piñones tostados

½ cda. de pistachos

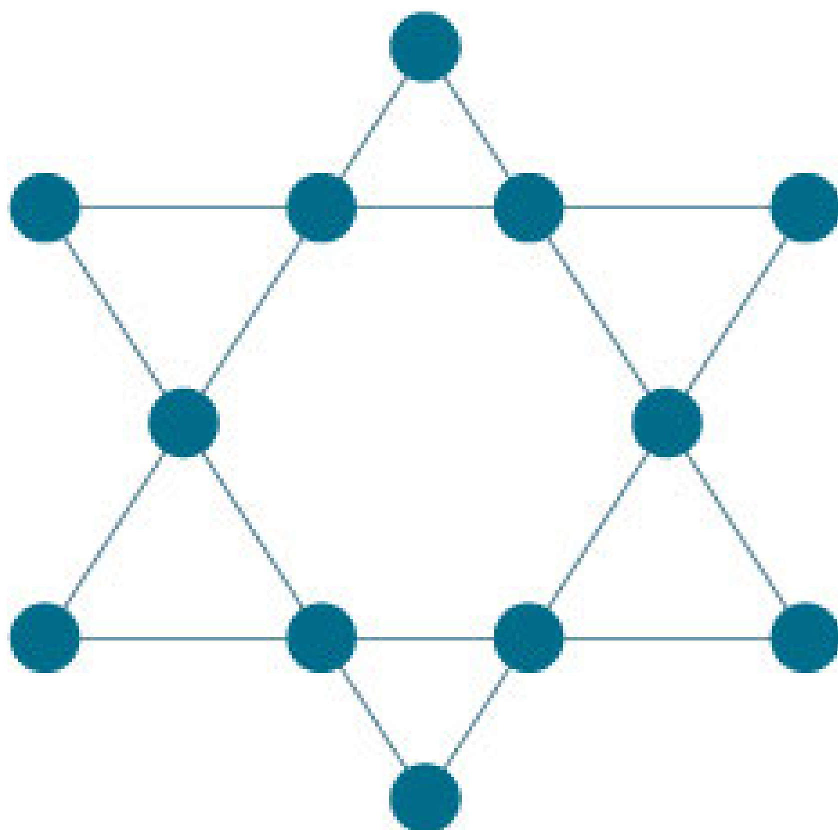
½ cda. de agua de rosas

En un cuenco, maja la cebolla y el cilantro fresco, y mezcla después con 200 mililitros de agua para obtener un zumo.

Coloca la perdiz en una sartén grande y añade la canela, el jengibre y el zumo de cebolla y cilantro. Incorpora también los 100 mililitros de agua restantes, los piñones enteros, el vinagre, el aceite, 10 hojas de hierbabuena, las hojas de limonero, los huevos batidos, el hígado y las mollejas picadas.

Tapa la sartén y cocínalo durante 30 minutos a fuego medio.

Como en la receta anterior, se puede decorar con las 12 mitades de yemas dibujando una estrella alrededor de la perdiz.



Esparce las 5 hojas de hierbabuena restantes, los piñones tostados, los pistachos y rocía con el agua de rosas antes de servir.



Un plato judío con relleno secreto

Esta es la quinta receta explícitamente judía del Kitāb al-ṭabīj. Se llama que significa «un plato judío con relleno secreto». Esta receta combina varias técnicas culinarias, como tortilla y albóndigas, y el resultado final tiene la apariencia de un gran pastel elaborado por capas. La indicación de utilizar un nuevo recipiente para cocinarla, junto con todos los indicios judaicos que se encuentran diseminados en esta receta del Occidente musulmán del siglo XIII, nos remontan a finales del siglo XVI, a los juicios de la Inquisición portuguesa: Cecilia y Felipa Cardosa, de la ciudad portuguesa de Coímbra, fueron acusadas de preparar matzá «en un caldero nuevo» para celebrar la Pascua. Esta receta no usa solamente uno, sino tres recipientes distintos.

PARA 8 RACIONES

2 HORAS

Relleno de carne picada

450 g de carne picada

50 ml de aceite de oliva

1 cda. de jengibre molido

1 cdta. de agua de rosas

1 cdta. de sal

1 cebolla picada

Albóndigas

450 g de carne picada

1 cda. de jengibre molido

1 cda. de comino

1 cebolla muy picada

2 dientes de ajo picados

1 cdta. de sal

50 ml de aceite de oliva

Tortillas

5 huevos

1 cdta. de sal

1 cdta. de pimienta negra molida

½ cdta. de canela molida

25 ml de aceite de oliva

Cobertura

3 huevos

1 cda. de harina

1 cdta. de pimienta negra molida

1 cdta. de canela molida

1 cdta. de agua de rosas

Decoración

Hojas de hierbabuena

1 cda. de pistachos picados

1 cda. de piñones tostados

En una sartén profunda (nueva, si quieres seguir la receta original al pie de la letra), saltea la carne picada con el aceite, el jengibre molido, el agua de rosas y la sal. Añade la cebolla y mézclalo todo con un cucharón. Cocínalo a fuego medio durante 5 minutos. Retira del fuego y pásalo a un recipiente grande.

Para las albóndigas, mezcla bien la carne picada con el jengibre, el comino, la cebolla, el ajo y la sal. Forma pequeñas albóndigas, tratando que todas tengan el mismo tamaño.

Calienta aceite a fuego medio en la misma sartén que utilizaste antes y saltea las albóndigas durante 2 minutos por un solo lado. Luego dales la vuelta y cocínalas otros 2 minutos por el otro lado.

Prepara dos tortillas batiendo los 5 huevos en un cuenco grande. Añade la sal, la pimienta y la canela molida, y divide la mezcla en dos partes iguales.

Calienta ligeramente el aceite en una sartén grande y vierte una de las dos mitades de la mezcla de huevo. Cocínala durante 2 minutos y después dale la vuelta para que se haga por el otro lado. Pásala a un plato y reserva. Prepara la segunda tortilla del mismo modo y

luego pásala a otro plato.

Para combinar las preparaciones, vierte un poco de aceite en la misma sartén e incorpora una de las tortillas. Debe llegar hasta el borde de la sartén.

Distribuye la carne picada por encima de la tortilla formando una capa uniforme y cúbrela con la segunda tortilla. Esta vez no tiene que llegar hasta el borde de la sartén.

Añade las albóndigas encima.

Bate 3 huevos en un cuenco. Añade la harina, la pimienta, la canela y el agua de rosas, y viértelo sobre las albóndigas.

Cubre con la tapa y cuécelo a fuego lento durante unos 30 minutos. Entonces, destapa y deja que repose durante 15 minutos o más, para que todo se espese y tome cuerpo.

Prepara una fuente grande y totalmente plana para servir. Colócala boca abajo sobre la sartén y, con firmeza, dales la vuelta, como al hacer una tortilla de patatas. El plato tendrá la apariencia de un gran pastel.

Esparce hierbabuena, pistachos picados y piñones tostados para decorar.





Un plato judío de berenjenas rellenas de carne

Este plato es la última receta explícitamente judía del Kitāb al-ṭabīj. Se llama que significa «un plato judío de berenjenas rellenas de carne». Para mí esta es la receta que consigue reunir el mayor número de características de la dieta judía sefardí: berenjenas, relleno, tiempo de cocción prolongado y una estética particular. Es también la más extensa de todas y la más complicada en cuanto a su elaboración. Los huevos se utilizan de diferentes formas: las claras para ligar y las yemas de los huevos duros para decorar. La lista de ingredientes es larga y se usan 3 recipientes distintos, de modo que determinados ingredientes permanecen separados. De nuevo, se le añaden piñones al final, así como agua de rosas. La adición de líquidos ácidos en diferentes momentos de la preparación (y en cantidades grandes) es notoria y demuestra la predilección de los judíos sefardíes por los sabores ácidos: vinagre, incluyendo uno «especiado», y murrī, una salsa elaborada gracias a la fermentación prolongada de pan en agua, sal y varias especias.

En abril de 1483 los Reyes Católicos establecieron un Tribunal de la Inquisición en la ciudad manchega de Ciudad Real. En 1511, Catalina de Teva, conversa, fue denunciada por sus propios criados debido a sus prácticas culinarias judías, como guisar cacerolas de berenjenas rellenas para el sabbat, que ella y sus amigos comían frías los sábados. La receta que acabamos de presentar, del siglo XIII, guarda mucho parecido con la que preparaban los conversos de España casi 300 años después.

PARA 4 RACIONES

1 HORA Y 30 MINUTOS

5 berenjenas medianas o pequeñas

Relleno de carne picada

220 g de carne picada (de ternera o cordero)

1 cdta. de sal

1 cdta. de pimienta negra molida

½ cdta. de canela molida

2 claras de huevo

120 g de pan rallado (opcional)

Recipiente n.º 1 (salsa)

2 cdas. de aceite de oliva

50 g de cebolla de cualquier variedad

2 dientes de ajo picados

½ cdta. de jengibre molido

20 g de cilantro verde fresco picado

½ cdta. de sal

½ cdta. de agua de rosas

1 cda. de piñones

1 cda. de hojas de cidro (u hojas de limonero)

1 cda. de hojas de hierbabuena picada

50 ml de agua

Recipiente n.º 2

2 cdas. de aceite de oliva

1 cda. de vinagre

1 cebolla picada

1 diente de ajo picado

½ cdta. de jengibre

3 ramitas de orégano

3 hebras de ruda

½ cda. de hojas de cidro (u hojas de limonero)

30 g de brotes de hinojo

1 cda. de almendras picadas

130 g de garbanzos cocidos

2 hebras de azafrán

50 ml de agua

3 yemas de huevo duro

Recipiente n.º 3

2 cdas. de aceite de oliva

1 cda. de cilantro picado

1 cda. de vinagre

1 cebolla picada

1 cda. de almendras picadas

1 cda. de piñones

3 hebras de ruda

½ cda. de hojas de cidro (u hojas de limonero)

½ cdta. de agua de rosas

¼ de cdta. de pimienta negra molida

1 yema de huevo

Cuece las berenjenas en agua hirviendo con sal durante 20 minutos. Córtalas a lo largo en dos partes iguales. Vacíalas con cuidado de no romper la piel, porque luego se van a rellenar.

Para el relleno de carne picada, pon la carne en un cuenco grande con la sal, la pimienta, la canela y 2 claras de huevo. Añade la pulpa de las berenjenas y rellena las berenjenas vaciadas. Puedes poner pan rallado sobre la berenjena para que quede más crujiente.

Prepara los tres recipientes.

En el recipiente n.º 1, añade todos los ingredientes y cuécelos a fuego lento durante 10 minutos.

En el recipiente n.º 2, añade todos los ingredientes menos las yemas y coloca la mitad de las berenjenas rellenas encima. Tápalo y cuece todo durante 20 minutos. Decora el recipiente con las yemas de

huevo picadas.

Haz lo mismo con el recipiente n.º 3 y coloca la otra mitad de las berenjenas rellenas encima. Aderézalo con pimienta negra y una yema cruda de huevo.

Coloca los tres recipientes en la mesa. Sirve primero de los recipientes n.º 2 y n.º 3, y luego vierte la salsa del recipiente n.º 1.





Makābīb la’nūhā al-yahūd

Albóndigas maldecidas por los judíos

Como ya se ha mencionado, entre los libros de cocina del Oriente musulmán de la Edad Media, el único que contiene recetas explícitamente judías es el Kitāb al- waṣf al-aṭ’ima al-mu‘tāda (Libro de la descripción de las comidas familiares), donde se encuentra la siguiente receta. El apelativo de «maldecidas» en el título es intrigante pues en el libro no hay el menor indicio sobre su significado. ¿Por qué estas albóndigas estaban «maldecidas» por los judíos? Podemos sacar nuestras propias conclusiones…

En la copia más reciente del Kitāb al-waṣf al-aṭ’ima al-mu‘tāda (siglo XVII- XVIII), la receta anterior se sustituye por una muy parecida llamada «albóndigas de los judíos». No se ofrece explicación alguna acerca de la sustitución y de por qué el término «maldecidas» se deja de usar.

PARA 25 ALBÓNDIGAS

45 MINUTOS

450 g de carne de ternera picada

¼ de cdta. de pimienta negra molida

1 cdta. de sal

20 g de perejil picado

10 hojas de hierbabuena picadas

10 hojas de apio picadas

1 huevo

150 ml de aceite neutro para freír

Escalda la carne en agua hirviendo durante 10 segundos y sácala.

Deja que escurra bien el agua y ponla en un cuenco grande: añade la pimienta negra, la sal, el perejil, la hierbabuena y las hojas de apio. Mézclalo todo bien.

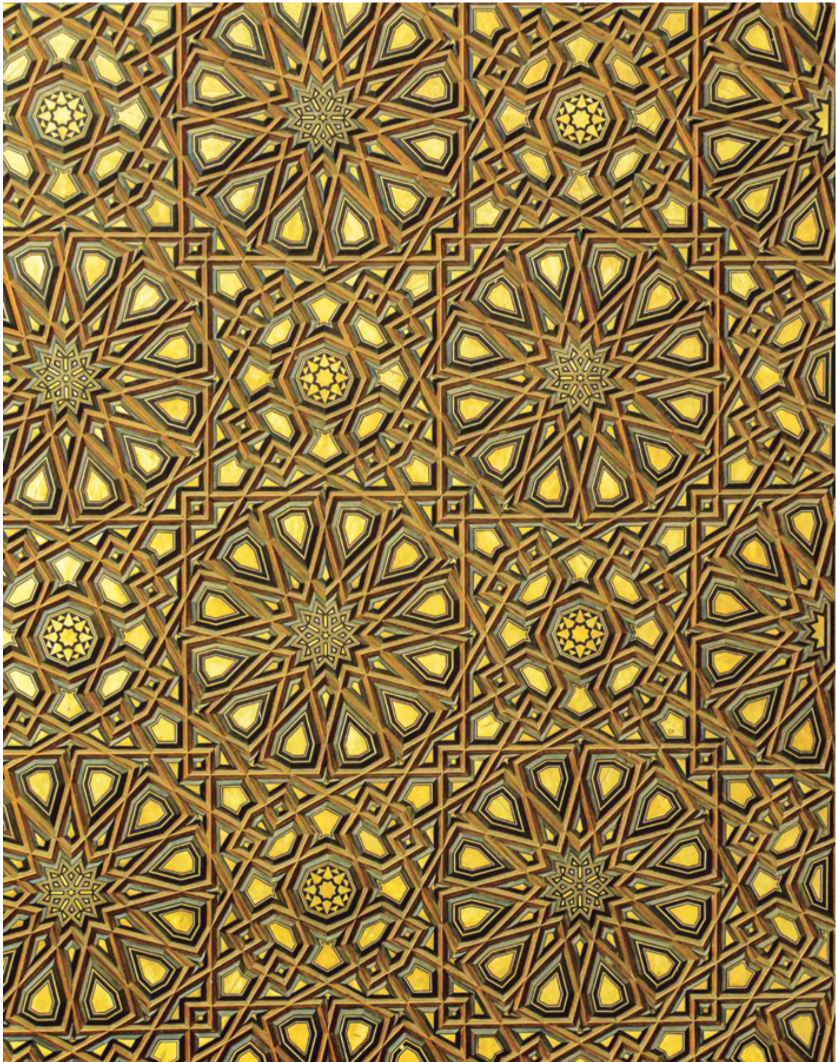
Bate el huevo, viértelo sobre la mezcla de la carne y remueve.

Pon aceite en una sartén y caliéntalo a fuego medio.

Forma pequeñas albóndigas del tamaño de una nuez con la mezcla de la carne.

Fríelas durante 3 minutos sin moverlas. Entonces, dales la vuelta y cocínalas durante 3 minutos del otro lado hasta que se doren por completo.





Carne y pescado

«… comió vn sábado de vna olla de tripas, de carnero o vaca, e manos e pies e uñas guisadas, guisada desde viernes tenprano y toda la noche fasta el sábado…».

Juicio del Tribunal de la Inquisición española de Cuenca, 1505

«… Siempre acostunbrava…la dicha Ysabel Gonzales guisar los dichos viernes para los sábados caçuelas de pescado y sardinas, e las vezes con verengenas e con çebollas y culantron y especias».

Juicio contra la conversa Isabel Gonzales del Tribunal de la Inquisición española de Ciudad Real, 1494

«La carne de cordero añojo, la carne de gallina, francolín, urogallo, tórtola y perdiz [son buenos alimentos]».

Maimónides,

El régimen de salud, capítulo I (1198)

Adafina

El emblemático guiso de ternera y garbanzos de cocción lenta

Adefina, adafina, dafina, aní, jamín, caliente, trasnochado. Todos estos nombres se refieren a una sola cosa: el plato de sabbat por antonomasia de los judíos sefardíes del siglo XV. Al ser comúnmente conocido con distintos nombres, los judíos podrían haberlo utilizado para confundir a los funcionarios de la Inquisición, pues quien elaboraba o consumía este plato se revelaba inmediatamente como judío. Todos los términos se refieren a características propias del plato: adefina, adafina, dafina significa «enterrada, oculta». Aní, jamín o caliente se refiere al hecho de que el plato es «caliente». Y trasnochado se refiere al hecho de que se deja cocinando durante toda la noche.

Para respetar la historia de esta receta, el método que presento no contiene los ingredientes procedentes del Nuevo Mundo, como patatas o boniatos, que los sefardíes suelen usar hoy día para preparar la adafina.

Muchos conversos fueron denunciados a la Inquisición por sus propios criados, que sospechaban de sus amos porque les prohibían preparar la cena del viernes y los mandaban a algún recado fuera de casa cuando llegaba la hora de preparar la adafina o el jamín. Existen muchas versiones de este plato documentadas en las actas judiciales de la Inquisición durante todo el siglo XV. Todas tienen alguna variación en los ingredientes, pero la mayoría llevan carne y aceite de oliva, y se dejan cocer durante toda la noche del sabbat. Andrés Bernáldez (1415-1513) mencionó el término «adafina» vinculado a las prácticas culinarias de los judíos. En sus Memorias del reinado de los Reyes Católicos (siglo XV), escribió que la

adafina era «un puchero u olla que los judíos ponían a cocer al anochecer, cubierto con brasas, para comerlo el sábado». Diversas obras literarias españolas dan testimonio de la preparación y el consumo de la adafina entre los siglos XIV y XVI, incluyendo el Libro del buen amor, el Cancionero de Baena, la Copla a Pedro González y el Cancionero general.

PARA 4-6 RACIONES

1 HORA + TODA LA NOCHE

220 g de pecho de ternera sin deshuesar o de cuello de cordero

2 cdas. de azúcar

Agua (para cubrir la carne)

1 cebolla

70 ml de aceite de oliva

2 hojas de laurel

1 cda. de sal

1 cabeza de ajo

½ cdta. de canela molida

½ cdta. de pimienta negra molida

½ cdta. de nuez moscada molida

½ cdta. de cúrcuma

200 g de garbanzos (previamente remojados en agua durante 24 horas)

6 huevos duros con las cáscaras, sin pelar

10 dátiles

175 g de acelgas hervidas

10 hojas de hierbabuena

Agua

Arroz frito

2 cdas. de aceite de oliva

100 g de arroz

1 diente de ajo picado

½ cdta. de sal

½ cdta. de cúrcuma

2 hebras de azafrán

Una tela de muselina

Pon la carne sin deshuesar y el azúcar en una olla grande apta para el horno. Dórala a fuego alto durante 5 minutos. Añade el agua necesaria para cubrir la carne y cuécela durante 10 minutos. Despuma la capa de grasa que se forme con una espumadera.

Añade la cebolla entera, el aceite de oliva, las hojas de laurel, la sal, una cabeza de ajo entera y las especias. Intenta que los ingredientes sólidos queden separados.

Incorpora los garbanzos, los huevos duros, los dátiles, las acelgas y las hojas de hierbabuena.

Mientras tanto, prepara el arroz por separado: echa en una sartén el aceite de oliva, el arroz, el ajo, la sal, la cúrcuma y las hebras de azafrán. Dóralo durante 5 minutos a fuego medio-bajo. Déjalo enfriar, pásalo a la tela de muselina, átala bien e introdúcela en el recipiente de la carne.

Agrega agua para cubrir todos los ingredientes. Tapa la olla y métela en el horno hacia el final de la tarde, a 100 °C. Estará listo al final de la mañana del día siguiente.

Se pueden servir los distintos ingredientes directamente de la olla, en platos separados (arroz, huevos, verduras, caldo y carne).





Cecina y namkasūd

Carne seca

En el Faḍālat al-jiwān, el libro de cocina de al-Ándalus del siglo XIII, se menciona un plato de carne de ternera seca, hoy día conocido como cecina. El autor del libro, Ibn Razīn al-Tuǧībī, cuenta que su receta se parece a una escrita por Yonah Ibn Ǧanāḥ (siglos X-XI), un gramático y médico cordobés de origen judío, que en su obra Kitāb tafsīr al-adwiya (Tratado de remedios medicinales) presenta una receta de carne salada y seca llamada namkasūd. Ibn Razīn explica que la diferencia principal entre ambas es que «el namkasūd se hace con un carnero entero o cortado en dos mitades; la carne se conserva tierna y grasa, cuando la aprietas con la mano se hunde y el cuchillo la corta como si fuera carne fresca, no carne seca». Aquí presento las dos versiones, para que elijas la que prefieras.

El primer testimonio de una receta para carne seca, llamada ṣfa qadīd, se encuentra en otro Kitāb al-ṭabīj, que en este caso data del siglo X y fue escrito por Ibn Sayyār al-Warrāq. La receta resulta especialmente interesante porque señala que este plato, acompañado de torta de pan y salsa fermentada o tahina, puede servírseles «a los que beben vino». Se refiere a los no musulmanes y, por tanto, lo más probable es que se refiera a los judíos, dadas las similitudes existentes en sus respectivas dietas; aunque no se puede descartar la posibilidad de que esto también se refiera a los cristianos orientales. La primera teoría parece la más probable, ya que la referencia al pan delgado y plano posiblemente aluda a la matzá, el pan ácimo que los judíos comen durante la Pascua.

La preparación de este plato no escapaba a la mirada vigilante de la Inquisición. Don Gonçalo, un joyero de la ciudad de Soria, fue condenado a finales del siglo XV porque su familia preparaba

«ternera seca [çeçina de vaca] […], y para prepararla como la hacen los judíos, la mujer y las hijas de Gonçalo el joyero limpiaban […] la carne según su ritual».

Los sefardíes eran conocidos por su arte en preparar cecina y esto se destaca en muchas actas de la Inquisición. Finalmente, los tribunales de la Inquisición prohibieron la elaboración de carne seca porque se asociaba con los judíos, pese a que los españoles cristianos también la comían y la describían en sus libros de cocina de los siglos XVI y XVII.

PARA 8-10 RACIONES

3 SEMANAS O MÁS

900 g de pecho de ternera

120 ml de vinagre

1,5 litros de agua

1 kilo de sal gruesa

2 cdas. de pimienta negra molida

2 cdas. de cilantro en grano

2 cdas. de comino en grano

2 cdas. de alcaravea en grano

Para la cecina, hierve el vinagre y el agua en un cazo. Añade la sal y la mitad de las especias. Espera a que se disuelva completamente la sal y apártalo hasta que se enfríe.

Incorpora la carne al agua con vinagre; debe quedar completamente cubierta. Déjala en el frigorífico durante un par de semanas: la carne no se puede sacar del agua en ningún momento durante ese tiempo.

Retira la carne, enjuágala con agua limpia y déjala en un recipiente grande durante al menos 4 horas con agua limpia.

Seca la carne con papel de cocina y cúbrela con el resto de las especias majadas.

Déjala secar en un lugar ventilado, envuelta en una tela de quesero, durante al menos una semana; o ponla bajo el gratinador del horno a temperatura mínima durante 2 horas, o incluso sobre brasas de barbacoa para ahumarla durante 2 horas, y luego ponla a secar. Córtala en lonchas finas. Puedes conservarla durante semanas en un recipiente hermético en el frigorífico.

Para el namkasūd, echa la sal gruesa en un plato del tamaño de la pieza de carne. Pon la carne encima y cúbrela de sal completamente. Déjala en un lugar fresco durante 72 horas.

Saca la carne de la sal y ponla en un recipiente con agua limpia durante 4 horas, cambiándole el agua cada hora. Retira la carne del agua y sécala. Cúbrela con las especias molidas, apretándola bien por todos sitios para que se adhieran a la carne.

Envuélvela en un paño limpio y átalo bien con bramante. Luego, deja la carne en la parte de abajo del frigorífico durante un mes. Por último, retírala, quítale el exceso de especias y córtala en

rodajas. Puedes conservarla durante semanas en un recipiente hermético en el frigorífico.





Tharīd

Sopa espesa de pollo y pan ácimo

El tharīd es un plato que existía en los territorios que estaban bajo dominio musulmán desde la Edad Media, y lo comían los andaluces de todas las religiones. Se menciona en el Kitāb al-ṭabīj y la receta que presento aquí está adaptada precisamente de esa versión, a la que se refiere como «tharīd, llamado faṭīr [pan ácimo] por las gentes de Ifriquía [actual Túnez]». Las instrucciones a menudo son simbólicas, como distribuir las yemas de huevo «como estrellas». Este plato es parecido a la rfissa o al trid que se siguen consumiendo hoy día en Marruecos y, de hecho, también se menciona en otra fuente referida a la ciudad de Fez en el siglo XV, conocida por ser un lugar donde siempre han vivido judíos.

En Marruecos vivían muchos judíos en el siglo XV. Ibn al-Ahmar escribió que «entre los mawali [personas no árabes, judíos incluidos, convertidos al islam en los territorios conquistados], había algunos que se dedicaban al horneado de pan, sfenğ y pastas. Asaban carne, hacían calderos y los vendían. Prensaban el aceite de las aceitunas y, junto con el jabón, iban vendiéndolo de un sitio a otro. Vendían sal, pescado y manteca. Hacían fānīd [alfeñiques]. Vendían hierbas y remedios medicinales. Trabajaban en los baños públicos, eran aguadores o tallaban madera, o bien guisaban fidāwīsh, sha'riyya, tharīd, maqrūt y raghaīf y los vendían».

PARA 6 RACIONES

2 HORAS

1 pollo troceado, sin quitarle la piel

3 cdas. de aceite de oliva

1 cebolla grande, en 6 trozos

½ cdta. de pimienta negra

½ cdta. de cilantro molido

25 g de semillas de alholva (fenogreco)

2 cdtas. de sal

Faṭīr (pan ácimo)

300 g de harina panadera

300 g de semolina

1 cdta. de sal

400 ml de agua tibia

60 ml de aceite de oliva

3 cdas. de agua

Decoración

6 yemas de huevo

10 aceitunas verdes

1 cda. de almendras enteras

¼ de cdta. de canela molida

Vierte el aceite de oliva en una cacerola y saltea a fuego alto durante 2 minutos la cebolla, la pimienta negra, el cilantro molido y las semillas de alholva. Luego, incorpora el pollo troceado y la sal, y vierte agua hasta que cubra la mitad del recipiente. Tápalo y cuécelo a fuego lento durante 30 minutos.

Mientras tanto, prepara el faṭīr (pan ácimo). En un recipiente grande, echa la harina, la semolina, la sal y el agua tibia. Mézclalas con un cucharón hasta formar una bola de masa y amásala con las manos durante 15 minutos. La masa debe quedar uniforme. Tápala y llévala al frigorífico durante 15 minutos.

Prepara un cuenco con aceite de oliva y agua, y rocía un poco sobre la encimera de la cocina.

Separa un trozo de masa de la mezcla del tamaño de una pelota de golf. Extiéndela con los dedos sobre la encimera engrasada. Estírala tan fina como puedas sin que se rompa, formando un círculo. Ten cuidado porque es muy frágil.

Luego, dóblala: la parte superior al centro y la parte inferior sobre la parte superior. Así se formará una tira de masa. Entonces, dobla el extremo derecho hacia el centro y luego dobla el izquierdo hacia el centro y ponlo encima del derecho. Habrás formado un cuadrado con varios pliegues. Sigue el mismo procedimiento con el resto de la masa.

Calienta una sartén grande engrasada. Cuando ya hayas preparado todos los cuadrados, extiende uno con tus dedos, conservando la forma cuadrada y sin romperlo, hasta que mida unos tres palmos.

Ponlo en la sartén caliente y cocínalo durante 2 minutos por cada lado. Cuando el cuadrado de masa se haya hecho, desmenúzalo y pon los trocitos en una fuente grande para servir.

Destapa el recipiente con el pollo. Pon todos los trozos de pollo bajo el gratinador del horno a temperatura media durante 10 minutos. Mientras tanto, cuece la salsa a fuego alto durante 5 minutos.

Después, coloca los trozos de pollo sobre el faṭīr desmenuzado en la fuente grande. Vierte toda la salsa del recipiente por encima del pollo y el pan.

Decóralo con yemas de huevo duro (como si dibujaran una estrella), aceitunas, almendras enteras (tostadas, preferiblemente) y espolvorea el plato con canela.





Oriza

Guiso de trigo y pollo

El plato llamado harīsa fue uno de los más populares de al-Ándalus. Se podía hacer en casa o comprar en el zoco. Su nombre proviene del árabe harīs que significa «picado», «molido». El Kitāb al-ṭabīj incluye la receta de harīsa e indica que se debe hacer con dos partes de trigo y una de carne. La carne que se usa puede ser pechuga o muslos de pollo o de oca, pero también cordero o ternera. Se cuece en el horno, durante toda la noche, de modo similar a los platos que se hacen para el sabbat. Hoy día los judíos sefardíes siguen preparando un plato muy parecido, principalmente en Marruecos. Su nombre apenas ha cambiado: se llama oriza (o adafina de trigo).

PARA 4-6 RACIONES

30 MINUTOS + TODA LA NOCHE

300 g de granos enteros de trigo

100 ml de aceite de oliva

2 cebollas, en rodajas

3 dientes de ajo majados

2 cdas. de azúcar

220 g de pechugas de pollo

1 cdta. de sal

½ cdta. de pimienta negra molida

3 hebras de azafrán

250 ml de agua

4 huevos duros (opcional)

2 patatas y 2 boniatos (opcional)

Deja el trigo en remojo en agua durante un día entero. Al día siguiente, escúrrelo y sécalo bien.

En una olla apta para el horno, vierte el aceite de oliva, la cebolla, el ajo y el azúcar. Añade el trigo y dóralo durante 5 minutos.

Incorpora las pechugas de pollo. Espolvoréalas con sal, pimienta negra y azafrán, y mézclalo todo. Añade el agua y después cuécelas durante 5 minutos, removiendo.

Cúbrelas con agua completamente y agrega los huevos duros, así como las patatas y los boniatos (si se usan, ya que eran desconocidos en la Europa del siglo XIII), cortados en trozos grandes.

Al final del día, tapa el recipiente y ponlo en el horno a 70 °C hasta el mediodía del día siguiente.



Empanada de carne de los Fernandes, conversos de Bahía

Las empanadas eran uno de los platos favoritos de los conversos. Esta receta se basa en un acta judicial de la Inquisición de 1590, que explica cómo la familia Fernandes de Bahía, en Brasil, fue denunciada por cocinar para el sabbat: prepararon al horno un plato de carne con cebolla, aceite de oliva, semillas, especias y otros ingredientes, sellado con masa alrededor. El excelente libro de cocina A drizzle of honey, de David Gitlitz y Linda Kay Davidson, también proporciona una receta de este plato.

PARA 6 RACIONES

1 HORA

Masa

2 huevos

280 g de harina de repostería

½ cdta. de sal

75 g de mantequilla en pomada

Relleno

50 ml de aceite de oliva

2 dientes de ajo picados

2 cebollas, en rodajas

220 g de carne picada

3 huevos

1 cdta. de sal

1 cdta. de pimienta negra molida

15 g de cilantro fresco

2 cdtas. de comino molido

1 huevo batido

1 cda. de orégano

1 cda. de ajonjolí

Para hacer la masa, bate los huevos y añade la harina y la sal. Agrega la mantequilla en pomada (o aceite). Mezcla bien todos los ingredientes. Amasa la mezcla durante 5 minutos hasta que quede lisa y uniforme. Divide la masa en 2 bolas, cúbrelas y llévalas al frigorífico durante 30 minutos.

Para el relleno, vierte el aceite de oliva en una sartén, añade el ajo y las cebollas, y saltéalos durante 3 minutos o hasta que se doren.

Incorpora la carne picada y cocínala durante 5 minutos a fuego medio-alto. Luego, pasa la mezcla a un recipiente grande, deja que se enfríe y escurre el líquido que haya soltado.

En otro recipiente, bate 3 huevos. Añádeles sal, pimienta negra, cilantro fresco, comino y mézclalo bien.

Incorpora los huevos a la mezcla de carne picada y remueve.

Estira con un rodillo la primera bola de masa entre 2 hojas de papel de horno hasta dejarla en un par de milímetros de grosor. Haz lo mismo con la segunda bola. Coloca la primera capa de masa en una bandeja para el horno.

Distribuye el relleno sobre la masa sin llegar a los bordes. Cúbrelo con la segunda capa de masa y sella los bordes. Reserva en el frigorífico durante al menos 30 minutos.

Calienta el horno a 190 °C con calor arriba y abajo.

Pinta la empanada con el huevo batido y espolvoréala con orégano y ajonjolí. Pincha la masa en el centro con la punta de un cuchillo y hornéala unos 40 minutos.

Déjala enfriar durante 15 minutos antes de servirla.



Guiso de pescado de conversos

Durante la Edad Media, en la península ibérica era muy común comer pescado en sabbat, igual que hoy día; esta costumbre no les pasó desapercibida a los inquisidores. El 20 de enero de 1486, en la población española de Aranda, Juan Sanches y su familia fueron denunciados por comer barbo y otros pescados durante la cena del sábado. El congrio también es un tipo de pescado que se mencionaba en esos juicios. Los sefardíes comían huevos fritos con sardinas durante el período de la Cuaresma cristiana, cuyo término suele coincidir con la Pascua judía.

Este guiso de pescado para el sabbat es un plato que cruzó el Atlántico, como demuestra un juicio de la Inquisición mexicana: Ruy Díaz Nieto, un judío sefardí practicante originario de Oporto (Portugal) menciona que en Sabbat comió un guiso de pescado hecho con garbanzos, huevos, pescado salado, pescado fresco y atún, exactamente como el que se muestra aquí.

PARA 4 RACIONES

40 MINUTOS

100 ml de aceite de oliva

2 dientes de ajo picados

1 cebolla, en rodajas finas

½ cdta. de sal

400 g de garbanzos cocidos

220 g de pescado blanco fresco (p. ej. bacalao o merluza)

100 g de atún fresco

100 g de pescado salado (p. ej. bacalao)

30 ml de vinagre

100 ml de agua

60 g de cebollino picado

3 huevos

1 lima

Pon el aceite de oliva en una olla y añade el ajo picado, la cebolla y la sal. Sofríelos durante 3 minutos a fuego medio. Añade los garbanzos escurridos y cuécelos durante 5 minutos.

Lava el pescado y córtalo en dados. Incorpora los trozos a la olla junto con el atún y el pescado salado, y vierte el vinagre y el agua. Añade la mitad del cebollino picado, tapa la olla y déjalo cocer a fuego lento durante 15 minutos, sin remover.

Casca los huevos en la olla, alrededor de los trozos de pescado, y cuece el guiso a fuego lento, tapado, durante otros 5 minutos.

Destápalo, rocíalo con el zumo de media lima y espolvoréalo con el resto de los cebollinos picados. Sírvelo con la otra mitad de la lima.



Pastel de pescado de conversos

La receta de este pastel de pescado no se menciona en las actas inquisitoriales, pero se considera una de las múltiples maneras que existían para identificar y denunciar a los conversos. Era parte importante de las prácticas culinarias de los judeoconversos de México y Brasil, y solía comerse en la festividad de Yom Kipur para romper el ayuno.

PARA 7 PASTELES PEQUEÑOS

1 HORA

Masa

2 huevos

280 g de harina de repostería

½ cdta. de sal

75 g de mantequilla en pomada

Relleno

50 ml de aceite de oliva

1 diente de ajo picado

1 cebolla picada

400 g de pescado blanco fresco (bacalao o merluza) troceado

100-150 g de queso rallado

2 huevos

½ cdta. de sal

1 cdta. de pimienta negra molida

1 huevo batido

Para hacer la masa, bate los huevos y añade la harina y la sal. Agrega la mantequilla en pomada (o aceite). Mezcla bien todos los ingredientes. Amasa la mezcla durante 5 minutos hasta que quede lisa y uniforme. Tápala y llévala al frigorífico durante 30 minutos.

Mientras tanto, prepara el relleno: añade en una sartén el aceite de oliva, el ajo y la cebolla. Saltéalos durante 3 minutos o hasta que estén dorados.

Añade el pescado cortado en trozos y cocíalo durante 5 minutos a fuego medio. Pásalo a una fuente grande para que se enfríe.

En otro recipiente, mezcla el queso rallado y 2 huevos. Añade sal y pimienta negra. Luego, incorpora la mezcla de pescado.

Estira la masa entre dos láminas de papel de horno hasta dejarla en un par de milímetros de grosor.

Para preparar el primer pastel individual, corta un círculo con un cortador de galletas redondo de 10 centímetros de diámetro o, en cualquier caso, más grande que el molde para hacer el pastel.

Engrasa el molde del pastel, coloca dentro la primera capa de masa y levántala hacia la parte superior, forrando los laterales.

Agrega el relleno, dejando algo de espacio en la parte superior. Recorta otro círculo de masa y cubre la parte superior del pastel. Aplana los bordes. Haz lo mismo para el resto de los pasteles. Una vez terminados, resérvalos en el frigorífico durante al menos 30 minutos.

Calienta el horno a 200 °C, con calor arriba y abajo.

Retira los pasteles de pescado fríos del frigorífico y ponlos en una bandeja. Píntalos con el huevo batido y pincha la parte superior con un cuchillo. Una vez que el horno esté caliente, hornéalos durante 25 minutos

Espera hasta que los pasteles se hayan enfriado para desmoldarlos.









Dos menús para Yom Kipur de conversos mexicanos

Junto con la celebración del sabbat, la festividad de Yom Kipur («Quipur» o «El Día Grande») es la que más se menciona en las fuentes de la Inquisición como oportunidad de identificar a los conversos mediante su cocina y, sobre todo, su ayuno. Aquí presento una selección de la comida que dos conversos mexicanos comían en Yom Kipur a mediados del siglo XVII.

Gaspar Váez, 1640

En México, para romper el ayuno, Gaspar Váez cenó huevos, ensalada, empanadas, pescado, aceitunas y chocolate caliente. Nada de carne. Dado que se la consideraba una bebida festiva, el chocolate podía sustituir el vino que se utilizaba para el kidúsh del sabbat. Cuando se asociaba al ayuno a una conducta sospechosa, beber chocolate era otra señal delatora de las costumbres de los conversos.

PARA 4 RACIONES

30 MINUTOS

4 huebos hammados o huevos duros (ver p. 52)

1 ensalada verde, a tu elección

4 pastelitos de pescado (ver p. 109)

4 rodajas de atún ahumado, 4 sardinas en aceite o bien 8 anchoas marinadas en aceite

180 g de aceitunas negras y verdes

Chocolate caliente

Prepara huebos hammados o huevos duros siguiendo la receta de la página 52. Córtalos por la mitad.

Prepara los pastelitos de pescado según la receta de la página 109.

Trocea o pica las hojas de verdura para la ensalada.

Coloca las sardinas, el pescado ahumado o las anchoas en una fuente.

Pon aceitunas verdes y negras en un cuenco pequeño.

Prepara un vaso de chocolate caliente al gusto.

Buen provecho.



Salomón Machorro, 1650

Salomón Machorro, de Ciudad de México, es conocido también como Juan de León Pacheco. Los juicios de la Inquisición nos cuentan que comió huevos jaminados, pan, queso y vino después del baño ritual, antes de que empezara Yom Kipur. Una receta para este menú se encuentra también en A drizzle of honey.

PARA 4 RACIONES

30 MINUTOS

4 huebos hammados (ver p. 52)

Pan (como matzá, ver p. 42)

220 g de queso (madurado o fresco)

Vino

Prepara los huebos hammados según la receta de la página 52. Córtalos por la mitad.

Hornea el pan (receta de la página 42) y córtalo en rebanadas. Resérvalo caliente.

Coloca lonchas de queso en un plato.

Sírvete vino y buen provecho.





Sopas

«Se debería tomar un poco de la comida habitual y mantener siempre la fuerza tomando nutrientes ligeros, como sopa de pollo, caldo de carne, yema de huevo o huevos pasados por agua».

Maimónides,

El régimen de salud, capítulo II (1198)

Fidāwīsh

Fideos con atún, hierbabuena y azafrán

El fidāwīsh lo preparaban y consumían, probablemente en los zocos, los judíos marroquíes en el siglo XV. Aunque podemos dar testimonio de esta práctica culinaria únicamente en la ciudad imperial de Fez, podemos suponer que también se llevaba a cabo en el resto del territorio. El fidāwīsh también aparece en el primer y único libro de cocina medieval de Occidente que contiene recetas judías, el Kitab al-ṭabīj, del siglo XIII. Aquí presento una reconstrucción de este plato, si bien incluye alimentos desconocidos en la zona durante esa época, como pimientos verdes y tomates.

PARA 4-5 RACIONES

30 MINUTOS

100 ml de aceite de oliva

5 dientes de ajo picados

3 tomates picados

1 cebolla, en rodajas

3 pimientos verdes, en rodajas

3 cdtas. de sal

400 g de fideos gruesos

2 hebras de azafrán

1,5 litros de agua

280 g de atún (fresco o de lata)

Un puñado de hierbabuena picada

Calienta el aceite de oliva en una cacerola, y añade el ajo y los tomates picados, la cebolla, los pimientos verdes y la sal. Saltéalos durante unos 5 minutos.

Agrega los fideos y el azafrán, mézclalo todo bien y cocínalo a fuego lento durante 2 minutos.

Hierve el agua y luego viértela en la cacerola. Añade el atún y la hierbabuena picada y mézclalo todo con suavidad.

Cuécelo a fuego lento durante 15 minutos y sírvelo caliente.



Puchero

La sopa de pollo de Maimónides

En su libro El régimen de salud (1198), Maimónides escribe que «el paciente conservará siempre su fuerza si toma una comida ligera, como sopa de pollo, caldo de carne, yema de huevo pasado por agua, vino para el que pueda tomarlo, e incluso algunos elementos menos suaves, como la carne de pollo». La sopa de pollo de Maimónides me recuerda a la que mi abuela andaluza solía preparar. También era un plato mencionado en las actas judiciales de la Inquisición española del siglo XVI. Hoy día este plato se llama puchero.

PARA 4 RACIONES

30 MINUTOS

220 g de pechuga de pollo

2-3 cdas. de aceite de oliva

1 diente de ajo picado

3 zanahorias

2 tallos de apio con sus hojas

100 g de garbanzos cocidos

1 cebolla, en cuartos

1 cdta. de sal

½ cdta. de pimienta negra molida

1,5 litros de agua

100 g de arroz

4 huevos

Zumo de limón

Golpea las pechugas de pollo para ablandarlas y córtalas en tiras pequeñas.

Calienta el aceite de oliva en una cacerola a fuego medio. Añade el diente de ajo picado y los trozos de pechuga de pollo y fríelos durante 5 minutos hasta que se doren.

Pela las zanahorias y lávalas. Córtalas a lo largo por la mitad, y después en trozos de dos dedos de grosor y ponlas en la cacerola.

Pela los tallos de apio y lávalos. Córtalos en trozos de un dedo de grosor y ponlos en la cacerola junto con sus hojas.

Agrega los garbanzos cocidos, la cebolla cortada en cuartos, la sal, la pimienta y el agua. Cuécelo tapado durante 15 minutos.

Incorpora el arroz y cuécelo sin tapar durante 10 minutos. Añádele un poco de agua si la mezcla se espesa demasiado.

En un recipiente aparte, echa 500 mililitros del caldo de la cocción anterior y llévalo a ebullición. Casca un huevo dentro del recipiente y muévelo un poco durante 2 minutos para que se haga en el caldo, hasta que quede como pasado por agua. Luego ponlo en un cuenco. Haz lo mismo con los otros 3 huevos (en cuencos diferentes).

Vierte el contenido del puchero en cada cuenco alrededor del huevo.

Puedes añadirle un chorreón de zumo de limón antes de servir.





Menú de ‘El régimen de salud’ de Maimónides

El régimen de salud (1198) es un famoso tratado de medicina escrito por el médico y rabino andaluz Maimónides. Ofrece numerosas indicaciones acerca de los ingredientes y platos que uno debe consumir para mantenerse saludable, reivindicando que la comida es la mejor medicina, igual que el médico griego Galeno había afirmado muchos siglos antes. El régimen de salud fue escrito para el príncipe Al-Afdal con el fin de mejorar su salud física y mental, pues padecía de indigestión, estreñimiento y depresión.

Maimónides organizaba la comida de su paciente en platos. Primero, un entrante de verduras de hoja; luego, un primer plato de caldo para asentar el estómago; el segundo plato se dejaba a libre elección del paciente, ya que, para Maimónides, como para muchos médicos de la Antigüedad, comer algo de lo que a uno le apetece es parte de la cura adecuada; por último, fruta de postre, como diurético.

Salteado de hojas verdes

Esta es la receta para el entrante: «verduras sazonadas: acelga, acedera, espinaca, amaranto».

PARA 2-4 RACIONES

30 MINUTOS

Un manojito de acelgas

60 g de acedera

600 g de espinacas frescas

60 g de hojas de amaranto

1 cda. de aceite de oliva

½ cdta. de sal

Lava las verduras.

Calienta el aceite de oliva en una sartén.

Incorpora todas las hojas y saltéalas a fuego medio-alto durante 10 minutos.

Sazona y añade 1 cucharada de aceite de oliva antes de servir.



Gazpachuelo

Caldo de limón

El primer plato es el caldo de limón. Esta sopa se sigue preparando en Andalucía con el nombre de «gazpachuelo».

PARA 4 RACIONES

30 MINUTOS

1 litro de agua

1 cdta. de sal

1 clara de huevo

1 yema de huevo

25 ml de aceite de oliva

1 hebra de azafrán

1 cdta. de azúcar (opcional)

El zumo de un limón + 1 rodaja de limón por cada plato

Picatostes

Calienta el agua con la sal y cuando rompa a hervir, échale la clara de huevo. Cuélala, apártala y reserva el agua y la clara hervida.

Prepara una salsa similar a la mayonesa: bate la yema de huevo en un cuenco grande con un batidor de varilla o un tenedor. Ve añadiendo el aceite de oliva en hilo mientras sigues batiendo, de 10 a 15 minutos, hasta que adquiera una consistencia firme.

En otro cuenco, vierte 1 cucharada del agua salada utilizada para cocer la clara de huevo y añádele 2 cucharadas de agua fría. Mientras mezclas la mayonesa, ve agregándole el agua muy poco a poco. Échale azafrán y azúcar (opcional).

Muy poco a poco, ve incorporando a la mayonesa el resto del agua salada caliente. Ten cuidado: si la viertes demasiado rápido, la yema de huevo se cuajará y se cortará la mayonesa.

Vierte el gazpachuelo junto con los trozos de la clara de huevo cuajada repartiéndolo en cuatro cuencos. Añade zumo de limón al gusto y una rodaja de limón.

Sírvelo caliente, con picatostes.



Zumo de membrillo, pera, manzana y granada

Un zumo diurético, estupendo para depurar el cuerpo.

PARA 2-4 RACIONES

30 MINUTOS

2 peras

2 manzanas

½ litro de agua

2 cdas. de miel

2 cdas. de jalea de membrillo

3 cdtas. de granadina (opcional)

1 granada (semillas)

Lava las peras y las manzanas y córtalas en trocitos muy pequeños.

Vierte el agua en un cazo y añádele 2 cucharadas de miel. Agrega la fruta y la jalea de membrillo. Tápalo y cuécelo durante 15 minutos.

Déjalo enfriar y cuélalo, de modo que solo se quede el líquido. Si quieres, puedes incorporar la fruta también.

Vierte el zumo en una botella y llévala al frigorífico.

Justo antes de servir, agita muy bien la botella y añade la granadina.

Decora el zumo con semillas de granada.





Postres y pasteles

«Fazia cabanillas de ramos [para Sukkot] […], donde fazía todas las ceremonias que judíos costumbran en tales días fazer, comiendo en aquellas y faziendo collaciones con turado y con otras cosas».

Juicio contra Juan Sánchez Exarch, un converso español de Teruel, 1484

«… e vio muchas veces que comía carne en los biernes e pasteles e caçolejas de carne e hamín que ge lo daba Abrahén Romí».

Juicio contra Juan López de Arnedo, un converso español de Soria, 1502

Murakkaba

La mufleta marroquí

En el Kitāb al-ṭabīj de España hay dos recetas que se corresponden con la famosa mufleta, que los judíos sefardíes marroquíes siguen preparando hoy día de la misma manera: la murakkaba y la murakkaba de dátiles. Este dulce está «compuesto» (traducción del árabe «murakkaba») de capas intercaladas de masa «pegadas» entre sí a las que se les da la vuelta. Ese «volcado» es una técnica muy frecuente en la cocina judía. Puede que los nombres de la receta hayan variado con el paso de los años y que los ingredientes hayan cambiado, pero las técnicas culinarias se han mantenido intactas.

PARA 4 RACIONES

40 MINUTOS

Masa

430 g de harina de repostería

150 g de semolina

½ cda. de levadura fresca desmenuzada (o ½ cda. de levadura seca activa, o bien 1 cda. de masa madre)

70 ml de agua templada

1 cdta. de sal

1 huevo

15 g de azúcar

200 ml de agua

Aceite neutro para freír

Azúcar para espolvorear

Aderezo

10 dátiles picados en trocitos

100 g de mantequilla derretida

Miel

Mezcla la harina, la semolina, la levadura, el agua templada y la sal en un recipiente. Amasa la mezcla durante 10 minutos.

Forma 8 bolitas de masa, píntalas con aceite y resérvalas durante 15 minutos.

Aplana una bolita y aplástala hasta formar un círculo muy fino. Ponla en una sartén engrasada caliente durante 10 segundos y luego dale la vuelta.

Aplasta una segunda bolita y pon este nuevo círculo sobre el primero. Dales la vuelta a los dos.

Aplasta una tercera bolita y colócala encima, y continúa así hasta que ya no queden más círculos de masa, dándoles la vuelta cada vez

que añadas un nuevo círculo.

Coloca la torre de tortitas en una fuente para servir.

Pica los dátiles en trocitos y espolvoréalos sobre la murakkaba.

Vierte por encima la mantequilla fundida y un chorrito de miel.



Mahalabía

Pudin de arroz y almendras

Esta es una versión de una receta que tanto los judíos como los musulmanes siguen preparando hoy día en Oriente Medio. Tiene muchos nombres y variaciones diferentes (sutlage, mḥalbiya, málabi, ksab, mhallabiyye), pero lo que todos tienen en común es el uso de arroz o harina de arroz como base. El plato se encuentra en muchos libros de cocina desde el siglo X, a menudo con azúcar, azafrán e incluso pollo como añadido.

PARA 6 RACIONES

30 MINUTOS

150 g de harina de arroz + 170 ml de leche entera

500 ml de leche de almendras

500 ml de leche entera

120 g de azúcar

2 cdtas. de agua de azahar

2 cdas. de granadina

Prepara los tarritos o las tazas en que se servirá la preparación.

En un cuenco, mezcla la harina de arroz y 170 mililitros de leche entera.

En un cazo, vierte la leche de almendras y 500 mililitros de leche entera. Añade el azúcar y lleva la leche a ebullición.

Cuando esté hirviendo, baja el fuego y agrega la mezcla de harina de arroz y leche.

No dejes de remover durante 3 minutos hasta que adquiera una consistencia homogénea. Se espesará.

Añade el agua de azahar.

Vierte la mahalabía en los recipientes para servir y déjala reposar durante 15 minutos.

Luego, vierte un chorrito de granadina en cada recipiente. Sírvela fría o a temperatura ambiente.



Nuegados

Buñuelitos de naranja y miel

Este postre forma parte del legado culinario de España, especialmente del noroeste. Lo que casi nadie sabe es que el consumo de este delicioso plato nos lleva a la muerte de los judíos españoles y de los conversos, como Diego Arias de Medina del Campo (1490), que fue denunciado por regalar nuegados y otras frituras dulces. Elaborado a menudo con pan rallado en lugar de harina, este plato también se menciona en el libro La lozana andaluza, del converso español Francisco Delicado: en la historia, la conversa andaluza Aldonza llega a Roma huyendo de la Inquisición española y les cuenta a unas mujeres cómo su abuela le enseñó a preparar nuegados.

PARA 4-6 RACIONES

40 MINUTOS

La cáscara de ½ limón y de 1 naranja

15 ml de aceite de oliva

300 g de harina de repostería

40 g de almendras picadas

40 g de nueces picadas

3 huevos

1 cdta. de vino blanco (opcional)

1 cdta. de azúcar

¼ de cdta. de levadura de repostería

Aceite neutro para freír

Aderezo

340 ml de miel

1 cdta. de agua de azahar (opcional)

Con un cuchillo, pela el limón y la naranja (sin la parte blanca de la cáscara). Pon las cáscaras en una sartén con el aceite de oliva. Fríelas a fuego lento, sin quemarlas, durante 3 minutos. Deja que se enfríen.

Pica las cáscaras y reserva el aceite aromatizado..

Pon la harina, las almendras y las nueces en un recipiente grande y forma un hueco en el centro. Agrega los huevos, el vino blanco (si se usa), el azúcar y el aceite aromatizado. Mézclalo con una cuchara, desde el centro hacia afuera. Añade la levadura de repostería.

Bate la mezcla en una amasadora con el accesorio del gancho en forma de garfio durante 5 minutos o amásala a mano durante 10 minutos. Puedes añadir más harina si la masa queda demasiado pegajosa, pero debe permanecer elástica, así que no añadas demasiada cantidad.

Forma con la masa rulos largos y delgados de un dedo aproximado de grosor. Dale esa forma a toda la masa. Así se secará un poco y será más fácil de manipular.

Corta cada tira en trozos más pequeños, de 1 centímetro de ancho, con un cuchillo bien afilado o unas tijeras.

Calienta el aceite neutro en una sartén o en una freidora a temperatura media.

Fríe todos los trozos hasta que se doren. Ten cuidado porque se hacen muy rápido. Sácalos del aceite y escúrrelos sobre papel de cocina.

Calienta la miel y el agua de azahar en un cazo, sin que lleguen a hervir.

Por tandas, reboza los pequeños trozos fritos en la miel caliente durante 1 minuto y sácalos con una espumadera.

Pon los trozos fritos en una fuente grande, preséntalos en porciones individuales dentro de pequeñas cápsulas de papel para magdalenas.



Isfenğ

El dónut andaluz

También llamado sfenğ, este dulce frito es muy común entre los judíos y los musulmanes, sobre todo en Marruecos e Israel. En español también se le llama «esponja», palabra derivada del término árabe sjenğ, de idéntico significado. La receta se remonta al siglo XIII, cuando este y otros platos parecidos gozaban de popularidad en al-Ándalus. Hoy día, en Marruecos, los preparan los vendedores ambulantes, aunque los judíos lo comen principalmente en Jánuca. Esta festividad judía también se conoce como el «Festival de las luces» y dura ocho días y ocho noches. Conmemora el milagro de la vela de la menorá, la lámpara de nueve brazos, del Segundo Templo (168 a. e. c.): la vela tenía tan solo el aceite suficiente para arder durante un día, pero iluminó el templo durante ocho noches, dándoles a los judíos el tiempo suficiente para terminar la construcción del templo. En memoria de ese aceite sagrado existe la tradición de comer frituras en Jánuca.

PARA 8 UNIDADES

20 MINUTOS + 4 HORAS (O TODA LA NOCHE) + 20 MINUTOS

1 cda. de levadura fresca + 70 ml de agua tibia

450 g de harina de repostería

2 cdtas. de azúcar

½ cda. de sal

330 ml de agua tibia

Aceite neutro para freír

En un cuenco pequeño, diluye la levadura fresca en el agua tibia.

En un recipiente grande, o en el bol de una amasadora, pon la levadura disuelta, la harina, el azúcar y la sal. Mezcla con el accesorio del gancho en forma de garfio y ve añadiéndole agua a la mezcla. La masa debe quedar pegajosa.

Mézclala durante 15 minutos y tapa el bol. Deja que repose toda la noche o durante al menos 4 horas.

Calienta el aceite en una sartén o en una freidora a fuego medio-alto.

Mójate las manos con agua y separa una porción de la masa del tamaño de una pelota de golf.

Hazle un agujero en el medio al trozo de masa y extiéndelo bien. Luego, fríe la masa durante 30 segundos o 1 minuto, dándole la vuelta una vez.

Los isfenğ generalmente se comen tal cual, pero puedes espolvorearlos con azúcar y mojarlos en miel si los prefieres más dulces.



Maqrūt

Rombos fritos rellenos de dátiles y nueces

Este es otro tipo de fritura de miel muy común entre los judíos y los musulmanes de Marruecos. Esta receta se remonta al siglo XIII en al-Ándalus. Actualmente, estos sabrosos pasteles con sabor a miel y dátiles se asocian con las fiestas: los musulmanes comen maqrūṭ cuando rompen el ayuno del Ramadán y los sefardíes de Marruecos y de Francia lo comen en Rosh Hashaná, festividad que se corresponde con el Año Nuevo judío. Para celebrarlo, los sefardíes tradicionalmente comen platos dulces como manzanas mojadas en miel y dátiles. Los maqrūṭ también se comen en Jánuca.

PARA 40 UNIDADES

2 HORAS Y 30 MINUTOS

400 g de sémola de molido medio

½ cdta. de sal

80 g de mantequilla derretida

150 g de dátiles (o pasta de dátiles)

3 cdas. de agua de azahar

½ cdta. de canela molida

6 cdas. de aceite neutro

1 cda. de nueces muy picadas

120 ml de agua con 1 cdta. de agua de azahar

Aceite neutro

340 ml de miel

1 cdta. de agua de azahar en la miel (opcional)

Ajonjolí tostado para decorar

En un recipiente grande, mezcla la sémola, la sal y la mantequilla hasta que la grasa se absorba.

Mientras, prepara el relleno de dátiles: pica los dátiles muy finos y ponlos en un cazo. Añádeles el agua de azahar, la canela y el aceite neutro. Cuécelos a fuego medio durante unos 5 minutos. Agrega las nueces picadas. Mézclalo todo y llévalo al frigorífico durante 2 horas.

Añádele a la sémola con la mantequilla los 120 mililitros de agua aromatizada con el agua de azahar, mezclándola con la yema de los dedos.

Divide la masa en 4 partes y forma rollos de 2 a 3 centímetros de diámetro y 20 centímetros de largo.

Haz una incisión a lo largo en la parte central de cada rollo, sin llegar a cortarlo por la mitad.

Forma otro rollo con un poco de pasta de dátiles e introdúcela en la incisión.

Cierra los bordes de la masa por encima de la pasta de dátiles y séllalos. Todo el relleno debe quedar tapado. Prepara todos los rollos de la misma manera.

Aplana los rollos hasta que tengan 1 centímetro de grosor. Córtalos en forma de rombos de unos 2,5 centímetros de largo. Con un cuchillo dibuja marcas con forma de asterisco o de estrella en su superficie.

Vierte una capa de 3 centímetros de aceite neutro en una sartén. Caliéntalo a fuego medio.

Fríe el primer lado de las maqrūṭ de 2 a 3 minutos y luego fríe el otro lado durante 2 minutos más.

Vierte la miel con el agua de azahar en un cazo.

Cuando esté caliente (pero no hirviendo), sumerge las maqrūṭ con cuidado en la miel caliente durante al menos 3 minutos. Ten cuidado al sacarlas porque estarán muy blandas.

Ponlas en una bandeja forrada con papel de horno. Espolvoréalas enseguida con ajonjolí tostado.



Hojuelas, fazuelos o fijuelas

Este plato nos lleva a un largo viaje de España a Argentina. Todos los sefardíes están familiarizados con estas tiras delgadas de pasta enrolladas que se fríen rápido y se cubren exquisitamente con azúcar: son increíblemente tiernas y se deshacen en la boca. Aunque se las conoce por muchos nombres diferentes (fijuelas, fazuelos, hojuelas), su forma característica siempre nos recordará inevitablemente a la meguilá de Esther, la historia narrada en un rollo de la Torá que se lee durante la festividad judía de Purim, que es cuando se preparan tradicionalmente las hojuelas.

Así que, en memoria de la historia y del coraje de Esther, remángate, prepara las manos y disponte a hacer estas maravillosas hojuelas. Quedarán aún más ricas y suaves si preparas la masa el día antes de freírla.

Me encanta hacer recetas de la Baja Edad Media española, adaptándolas, pero manteniéndolas lo más parecidas posibles al método original e incorporando el típico toque culinario sefardí. Sin embargo, las hojuelas son tan representativas y están tan cargadas de historia que no podemos cambiarlas; de hecho, no deberíamos cambiarlas. El término «hojuela» (de «hoja») existía ya en 1495, en el diccionario de Nebrija, pero el primer documento escrito del término utilizado en un contexto culinario es del siglo XVI, no de un libro de cocina sino de la famosa novela La lozana andaluza de Francisco Delicado, obra que ya ha sido mencionada, donde la protagonista, Aldonza, describe cómo se preparan las hojuelas en su Andalucía natal.

En la actualidad, los sefardíes de Argentina y de la diáspora preparan hojuelas para Purim y Yom Kipur. En España, los judíos las comen en Purim, pero también los gentiles durante la Semana Santa, que suele tener lugar unos días después de Purim. De hecho,

las hojuelas se incluyeron en algunos libros de cocina españoles cristianos ya en 1599.

PARA 10 UNIDADES

40 MINUTOS

Masa

300 g de harina de repostería

1 cdta. de levadura de repostería

3 huevos batidos

50 g de azúcar

2 cdtas. de agua

½ cdta. de sal

7 cdtas. de aceite neutro

Aceite neutro para freír

Almíbar

100 ml de agua

50 ml de agua de azahar

100 g de azúcar

Decoración

50 g de azúcar glas

30 g de ajonjolí

Pon la harina, la levadura, los huevos batidos, el azúcar, el agua, la sal y el aceite en un recipiente, mézclalos con una cuchara y después con las manos. La masa debe quedar homogénea, sin grumos.

Envuelve la masa en film transparente y deja que se enfríe durante 15 minutos.

Espolvorea con harina la superficie de trabajo y estira la masa hasta que quede fina y nada pegajosa.

Córtala en tiras de 3 centímetros de ancho y unos 40 centímetros de largo.

Calienta el aceite a fuego medio.

Engancha con suavidad el extremo de una de las tiras entre los dientes de un tenedor e introduce el tenedor en el aceite para freír ese trozo de la tira, manteniendo el resto fuera del recipiente. Se formarán unas ampollitas en la masa. Cada dos segundos, gira el tenedor con cuidado para enrollar un poquito más la tira y fríe ese nuevo trozo. Sigue el mismo procedimiento hasta que la tira de masa completa haya quedado envuelta en el tenedor y frita.

Apártala y sigue el mismo procedimiento con cada hojuela.

Para el almíbar, vierte el agua, el agua de azahar y el azúcar en un recipiente. Mézclalo todo a fuego lento durante 5 minutos. La mezcla debe quedar muy líquida y transparente.

Baña las hojuelas en el almíbar, teniendo cuidado de que no se rompan, y colócalas en una fuente para servir.

Pon azúcar glas y el ajonjolí en dos platos separados y mete un lado de cada hojuela en uno y el otro lado en otro, alternativamente.












Pudin de arroz y miel

Esta receta ibérica del siglo XIII, que aparece en el Kitab al-ṭabīj como «arroz con miel», podría incluirse en un menú actual para Shavuot: esta festividad conmemora la entrega de los Diez Mandamientos y las leyes dietéticas, y la comida tradicional para esta ocasión incluye lácteos.

PARA 4 RACIONES

40 MINUTOS

200 g de arroz de grano corto

1,25 litros de agua

½ cdta. de sal

½ litro de leche entera

1 rama de canela

170 ml de miel

25 g de mantequilla en pomada

15 g de azúcar

2 cdtas. de canela molida

Lava el arroz y déjalo en remojo en agua durante toda la noche.

Al día siguiente vuelve a lavarlo.

Hierve el agua y echa el arroz con la sal. Cuécelo a fuego medio durante 15 minutos.

Haz hervir la leche entera con la rama de canela en otro cazo. Cuando el arroz haya estado hirviendo durante 15 minutos, tira el agua del recipiente y, poco a poco, ve añadiéndole la leche hirviendo con la rama de canela.

Cuécelo a fuego medio-bajo durante al menos 10 minutos, hasta que la leche se haya reducido; quedará con una consistencia parecida a la de un pudin.

Viértelo en un bol o en cuencos individuales pequeños. Hazles un hueco en el centro y añade dentro la miel y la mantequilla en pomada.

Espolvorea el pudin de arroz con azúcar y canela molida.



Berenjenas confitadas con canela

Este es un plato dulce sefardí que ha viajado a lo largo y ancho del mundo. Consumido principalmente por los sefardíes de España y Marruecos, encontramos estas berenjenas caramelizadas con canela incluso en la República Dominicana. Los placeres del buen comer no conocen fronteras.

PARA 1 TARRO GRANDE

2 HORAS

6 berenjenas muy pequeñas

1 cdta. de vinagre

Almíbar

400 ml de agua

350 g de azúcar

2 ramas de canela

Pincha las berenjenas y cuécelas durante 7 minutos en agua (solo la suficiente para cubrirlas) con 1 cucharadita de vinagre. Luego ponlas en agua fría limpia durante 5 minutos.

Para hacer el almíbar, calienta en una cacerola el agua, el azúcar y las ramas de canela, lentamente, sin que llegue a hervir.

Cuando el almíbar esté caliente, añade las berenjenas y cuécelas a fuego muy lento durante al menos 1 hora. No dejes que se seque el almíbar y asegúrate de que las berenjenas estén siempre cubiertas de líquido. Intenta no tocarlas porque se ponen muy blandas y se pueden romper: en lugar de tocarlas, mueve el recipiente.

Sumerge un tarro en agua hirviendo durante 1 minuto. Luego, sácalo y mete las berenjenas caramelizadas en el tarro, bien para conservarlas o para comerlas directamente.



Neulas encanonadas



Neulas encanonadas

Rollos de hojaldre con almendras y miel

En Le roman d'Esther, escrito en el siglo XIV por Crescas du Caylar, un médico judío del sur de Francia, se menciona un banquete organizado por el rey Asuero para celebrar su tercer año de reinado. Crescas menciona un plato llamado neulas encanonadas: una pasta dulce en forma de cigarros. Otra referencia del plato proviene de la localidad de Almazán (en la provincia de Soria), donde los conversos fueron denunciados al Tribunal de la Inquisición por preparar «rollillos» durante la Semana Santa, cuyas fechas suelen coincidir con las de Pésaj.

PARA 25 UNIDADES

1 HORA

230 g de almendras molidas

110 g de azúcar

⅛ de cdta. de esencia de almendras amargas

¼ de cdta. de agua de azahar

1 huevo

15 hojas de pasta brick (redondas)

340 ml de miel

35-70 g de ajonjolí (preferiblemente tostado)

Aceite neutro para freír

En un cuenco, mezcla las almendras molidas, el azúcar, la esencia de almendras amargas, el agua de azahar y el huevo. Llévalo al frigorífico durante 15 minutos.

Corta con un cuchillo las hojas de pasta brick por la mitad, en vertical. Coloca una mitad de modo que el lado curvo quede a la izquierda.

Calienta el aceite en un cazo a fuego medio.

Vierte la miel en otro cazo y caliéntala a fuego lento, sin que llegue a hervir en ningún momento.

Prepara una bandeja para los rollos y un platito con ajonjolí.

Saca la mezcla de las almendras del frigorífico. Dale forma de bola a la cantidad equivalente a 1 cucharada de masa. Luego, dale forma de salchicha (figura 1).

Colócala sobre la hoja de pasta brick, pero que sobresalga un poco, más o menos un dedo, y empieza a enrollar la pasta bien apretada (figura 2).

Luego, dobla los dos lados de la hoja hacia adentro (figura 3). Sigue enrollándolo hasta el final, manteniendo los bordes dentro,

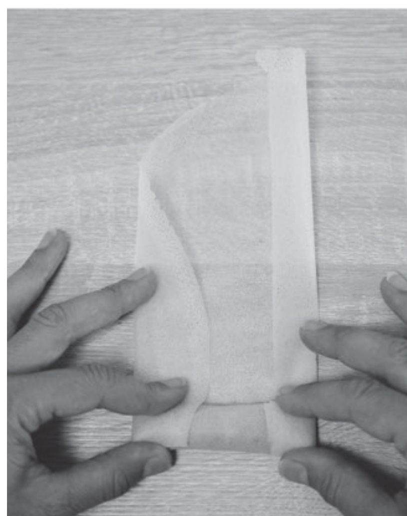
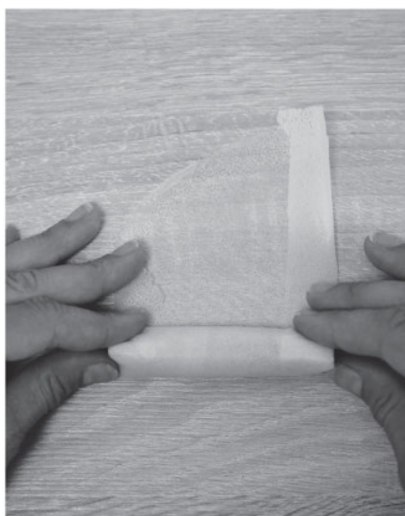
remetidos (figura 4). Sigue el mismo procedimiento con todas las mitades de hojas de pasta hasta que se termine la mezcla de almendras.

Fríe los rollos en el aceite y báñalos en la miel caliente durante 3 minutos.

Sácalos de la miel y cúbrelos de ajonjolí por toda la superficie.

Coloca los rollos en la bandeja y sírvelos.



Pastel de Maimónides

El Kitāb al-ṭabīj contiene una receta llamada rās maimūn, que en árabe significa «la cabeza de Maimónides». Este plato se corresponde con un pastel que se sigue haciendo hoy día: el bollo maimón o pastel de Maimónides. En la actualidad es una especialidad de las ciudades de Salamanca y Zamora, e incluso dispone de su propia entrada en el diccionario de la Real Academia Española (2018), como «roscón de masa de bizcocho». La forma del molde es atípica para un libro de cocina medieval, puesto que los lados son altos y tiene un cilindro en el centro, como un molde de corona, con objeto de verter la miel y la mantequilla fundida en el hueco que queda en el centro del pastel.

PARA 6 RACIONES

1 HORA

12 claras de huevo batidas a punto de nieve

100 g de azúcar

1 cdta. de sal

1 limón (zumo y ralladura)

250 g de harina o almidón de trigo

Azúcar glas para espolvorear

Miel (como salsa)

Calienta el horno a 170 °C, con calor arriba y abajo, y unta con mantequilla un molde de corona.

Bate las claras de huevo a velocidad media. Ve añadiéndoles el azúcar poco a poco. Luego, añade la sal y el zumo de limón. Bátelas hasta que empiecen a estar a punto de nieve.

Incorpora la harina tamizada y la ralladura de limón.

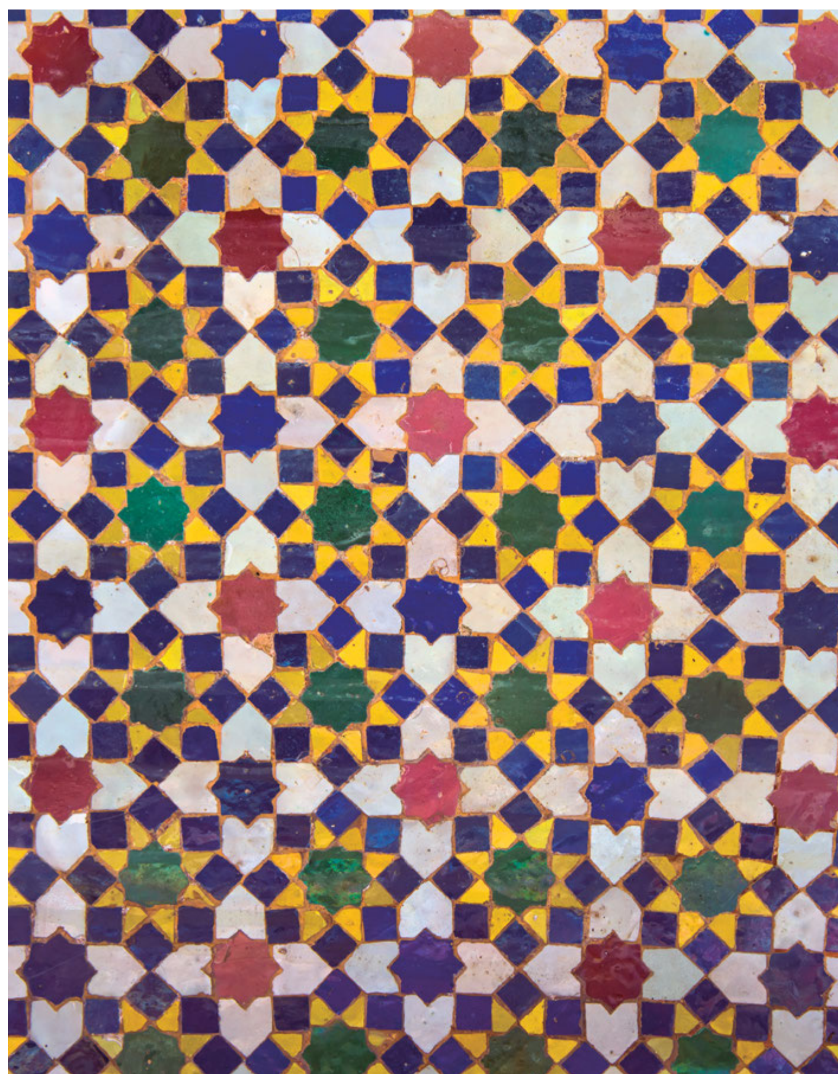
Incorpóralos delicadamente con movimientos envolventes con ayuda de una espátula.

Vierte la mezcla en el molde y hornéala de 30 a 40 minutos.

Al retirar el pastel del horno, dale la vuelta. Deja que se enfríe destapado.

Sírvelo espolvoreado con azúcar glas y con un pequeño cuenco de miel caliente en la mesa, para mojar dentro el pastel. Con leche también está delicioso.





Mis recetas basadas en fuentes históricas

«Es conveniente ofrecerle al estómago alimentos agradables y de fácil digestión».

Maimónides,

El libro del asma, capítulo VI (finales del siglo XII)

Albóndigas de queso y mandioca

con pimentas biquinho vermelhas caramelizadas

Después de participar en una conferencia en la Universidad de São Paulo (USP) en Brasil, se me ocurrió la idea de hacer este plato con ingredientes brasileños tradicionales.

PARA 10 UNIDADES

45 MINUTOS

1 mandioca

2 cdtas. de sal

Aceite neutro para freír

150 g de queso en dados, tipo edam

Un puñado de hojas de cilantro fresco

Pimentas biquinho vermelhas caramelizadas

100 ml de agua

100 g de azúcar

10 pimentas biquinho vermelhas caramelizadas o mermelada de tomate

Pela la mandioca, quitándole bien la corteza. Rállala muy fina y ponla en un cuenco. Añádele la sal, mézclala y tápala. Déjala en el frigorífico durante 20 minutos.

Después, exprime la mandioca rallada para que suelte toda el agua.

Calienta el aceite en una freidora o en un recipiente grande y hondo.

Forma una albóndiga del tamaño de una pelota de golf con un puñado de la mandioca rallada; hazle un agujero en el centro y mete ahí un cubito de queso. Cierra la albóndiga y apriétala, asegurándote de que el queso ha quedado bien dentro y no sobresale. Sigue el mismo procedimiento con el resto de la mezcla.

Fríe las albóndigas de queso y mandioca en el aceite. Espera 30 segundos antes de moverlas, luego gíralas para que se frían por toda la superficie. Ponlas a escurrir sobre papel de cocina.

Para hacer las pimentas biquinho vermelhas caramelizadas, hierve a fuego medio-lento en un cazo 100 mililitros de agua con 100 gramos de azúcar. Añade las pimentas biquinho vermelhas. Mézclalas con suavidad durante 15 minutos hasta que estén traslúcidas.

Coloca las albóndigas de queso y mandioca en una bandeja con hojas de cilantro fresco y las pimentas biquinho vermelhas encima. Si no las encuentras, puedes utilizar mermelada de tomate como

salsa para las albóndigas de mandioca. Se comen calientes.



Tarta de queso cottage

Esta es mi tarta de queso cottage favorita para Shavuot. Es más ligera que la tradicional tarta de queso de Nueva York, pero, en cualquier caso, extremadamente sabrosa.

PARA 6 RACIONES

1 HORA Y 30 MINUTOS + TODA LA NOCHE

5 huevos

½ cdta. de sal

750 g de queso cottage

100 g de fécula de patata

200 g de azúcar

150 ml de nata entera líquida

La ralladura de ½ limón

Calienta el horno a 190 °C.

Bate todas las claras de huevo con la sal. Pon las yemas en otro cuenco.

Mezcla bien en otro recipiente el queso cottage, la fécula de patata, el azúcar, la nata entera líquida, la ralladura de limón y las 5 yemas de huevo. Lentamente, añade las claras de huevo batidas.

Vierte la mezcla en un recipiente engrasado de unos 20 centímetros de diámetro.

Hornéala a 190 °C durante unos 35 o 40 minutos.

Déjala enfriar durante 1 hora y luego ponla en el frigorífico durante toda la noche antes de servirla.



Batbot

Torta marroquí de pan prieto

Las tortas de pan eran muy corrientes en la Edad Media, tanto en Oriente como en Occidente. Este pan es aún muy popular en Marruecos hoy día: se le conoce como batbot y se cuece en una sartén de hierro fundido. Se come tal cual o con relleno de queso o de carne picada. Yo suelo espolvorearlo con zaátar y semillas de ajenuz.

PARA 6 TORTAS DE PAN GRANDES O 12 PEQUEÑAS

1 HORA Y 30 MINUTOS

600 g de harina

600 g de semolina

1 cda. de sal

35 g de levadura fresca o 1½ cdas. de levadura seca activa (o bien 3 cdas. de masa madre)

670 ml de agua templada

Semillas de ajenuz, ajonjolí y zaátar para espolvorear

En el bol de la amasadora, pon la harina, la semolina y la sal. Mézclalas con el accesorio del gancho en forma de garfio durante 1 minuto. Añade la levadura fresca desmenuzada en el agua

templada, poco a poco, en 4 tandas.

Lo normal es que la masa quede un poco pegajosa. Se debe seguir mezclando durante al menos 10 minutos. Si no tienes amasadora, trabaja la mezcla a mano durante al menos 20 minutos.

Forra una bandeja con papel de horno espolvoreado con un poco de harina.

Divide la masa en trozos del tamaño de una pelota de tenis y vuelve a amasarlos hasta que adquieran una textura homogénea.

Sobre una superficie ligeramente enharinada, aplasta las bolas de masa con los dedos hasta formar círculos planos. Colócalos sobre la bandeja, ligeramente enharinada, y cúbrelos con un paño de cocina. Déjalo leudar durante 30 minutos.

Calienta una sartén, mejor si es de hierro fundido, a fuego medio-alto.

Con suavidad, coloca una de las tortas de pan en la sartén caliente.

Mójate las manos y humedece la parte superior del pan con cuidado. Espolvoréalo con ajonjolí, zaátar o semillas de ajenuz. Después de 2 minutos, dale la vuelta al pan con mucho cuidado y cuece el otro lado. Con que se dore, es suficiente.

Están buenísimos servidos calientes con queso crema.



Tortitas de acelga con harina de garbanzos

Esta receta combina algunos de los principales ingredientes de la cocina sefardí de España: acelgas, huevos, ajo y aceite de oliva. Se hace con harina de garbanzos; un plato perfecto para la Pascua.

PARA 25 TORTITAS

40 MINUTOS

1 manojo de acelgas

1 diente de ajo majado

½ cdta. de levadura de repostería

1 huevo

1 hebra de azafrán

½ cdta. de sal

250 g de harina de garbanzos

250 ml de agua

Aceite neutro para freír

Lava las acelgas y separa solamente las hojas verdes (los tallos se pueden usar para otro plato). Hierve agua con sal y cuece las hojas de acelga durante 4 minutos. Escúrrelas, lávalas con agua fría para

que conserven el verdor y exprímelas bien para que suelten toda el agua.

En un recipiente, mezcla el ajo majado, la levadura, el huevo, el azafrán y la sal con una cuchara.

Con un cuchillo, corta las acelgas muy finas. Incorpóralas al recipiente y luego añade la harina de garbanzos.

Por último, vierte el agua en el recipiente poco a poco. La mezcla debe quedar un poco espesa.

Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.

Toma una cucharada de la mezcla y con ayuda de dos cucharas ve formando pequeños buñuelos en forma de tortitas.

Fríelos durante 2 minutos por ambos lados. Ponlos sobre papel de cocina para que escurran antes de servirlos.



Pão de queijo

Albóndigas de queso y tapioca

Pão de queijo en español se dice «pan de queso». Esta albóndiga de textura prieta elaborada sin harina de trigo ni levadura, con queso como ingrediente principal, es uno de los platos más representativos de Brasil. Como curiosidad, la forma y el sabor de este plato se parecen a los de la muğabbana, que ya hemos explicado en este libro. Sus ingredientes son perfectos para Pésaj. La adaptabilidad es una característica de la comida judía. El hecho de que los sefardíes que huyeron de España hacia Brasil decidieran preparar sus albóndigas de queso con harina de tapioca, que es la verdura brasileña por excelencia, es la hipótesis más plausible para explicar la creación de este plato.

PARA 30 UNIDADES

30 MINUTOS

250 g de harina o de fécula de tapioca

1 cdta. de sal

100 ml de leche

35 ml de aceite neutro

100 g de queso parmesano rallado

100 g de queso rallado tipo emmental

2 huevos

Semillas de amapola, lino y sésamo (opcional)

Calienta el horno a 190 °C con calor arriba y abajo.

Pon la harina o la fécula de tapioca y la sal en un recipiente grande.

Vierte la leche y el aceite en un cazo. Cuando rompa a hervir, aparta el cazo del fuego y vierte dentro la mezcla de harina y sal. Mézclalo todo con una cuchara y añade los dos quesos rallados.

Por último, añade los dos huevos y mézclalo todo bien con una cuchara. Luego amasa la mezcla a mano. Si quieres que el pão de queijo quede un poco crujiente puedes añadirle las semillas. Forma albóndigas del tamaño de una nuez.

Distribuye el pão de queijo en una bandeja para el horno forrada con papel de horno.

Hornea las albóndigas de queso durante unos 12 minutos y sírvelas calientes.



Tarta de pétalos de manzana

Este plato es perfecto para presentar un postre original en Rosh Hashaná. Representa una flor que se abre para darle la bienvenida al Año Nuevo, con manzanas y dátiles bañados en miel para que, de acuerdo con la tradición, el año sea dulce.

PARA 6 RACIONES

1 HORA

Masa

180 g de harina de repostería

110 g de mantequilla en pomada

140 g de azúcar glas

2 yemas de huevo

2½ cdas. de almidón de maíz

1 cdta. de miel

8 dátiles picados

Manzanas

5 manzanas, mezcla de las variedades Braeburn y Granny Smith (no uses Golden)

200 ml de agua

1 cda. de zumo de limón

25 g de almendras molidas

1 cda. de azúcar

Aderezo

2 cdtas. de azúcar

2 cdtas. de miel

Para la masa, mezcla en un recipiente grande la harina, la mantequilla en pomada, el azúcar glas, las yemas de huevo, el almidón de maíz y la miel. Añade los dátiles muy picados.

Con las yemas de los dedos, termina de mezclar todo y forma una bola. Envuélvela en film transparente y llévala al frigorífico durante 30 minutos.

Mientras tanto, prepara las manzanas: lávalas, pero deja la piel. Córtalas en rodajas grandes y finas, en vertical, como si fueran grandes pétalos de rosa. Pásalas a un cuenco con 200 mililitros de agua y el zumo de limón.

Cubre el cuenco con film transparente y caliéntalo en el microondas durante 5 minutos.

Calienta el horno a 180 °C con calor arriba y abajo, y prepara un

molde de corona para tartas de unos 20 o 22 centímetros de diámetro: úntalo con mantequilla y espolvoréalo con azúcar glas.

Estira la masa entre dos hojas de papel de horno hasta que quede un poco más ancha que el diámetro del molde.

Despega el papel de horno de la parte de arriba de la masa y ponla en el molde, presionándola ligeramente hacia abajo. No quites la masa que sobresalga; se retira cuando ya la tarta se haya horneado.

Prepara las rodajas de manzana: ponlas sobre papel de cocina y dales golpecitos suaves para secarlas, antes de empezar a distribuirlas formando una capa junto a la pared del molde. Haz que cada rodaja se solape un poco con la anterior, como los pétalos de una rosa.

Sigue el mismo procedimiento con el resto de las rodajas, espolvoreándolas con un poco de almendras molidas y azúcar entre ellas conforme vas formando las capas, del borde hacia el centro.

Hornea la tarta durante 30 minutos. Una vez fuera del horno, espolvoréala con azúcar y rocíala con miel. Desmóldala cuando ya se haya enfiado completamente.



Mina de espinacas

Esta receta es muy popular entre las comunidades sefardíes de todo el mundo, sobre todo en las de Grecia, Turquía y el sur de los Balcanes. La mina también sale deliciosa si se hace con acelgas.

PARA 6 RACIONES

45 MINUTOS

600 g de espinacas frescas

150 g de queso rallado

3 huevos

1 cebolla blanca, en tiras

225 g de nata para montar (35 % M.G.)

2 cdta. de sal

2 cdta. de pimienta negra molida

2 láminas de hojaldre amasadas muy finas (de unos 200-250 g cada una)

1 huevo

Zaátar y ajonjolí para espolvorear

Cuece las espinacas en agua hirviendo durante 15 minutos y

escúrrelas.

Calienta el horno a 180 °C con calor arriba y abajo.

En un recipiente, mezcla el queso, los huevos, la cebolla, la nata, la sal y la pimienta. Añade las espinacas.

Coloca una lámina de masa de hojaldre en un molde, extendiéndola también por los lados. Pincha la masa con un tenedor y añade la mezcla de las espinacas.

Cúbrela con la otra lámina de masa de hojaldre y pellizca los bordes para sellar la masa.

Píntala con el huevo batido y espolvoréala con zaátar y ajonjolí.

Hornéala durante 40 minutos hasta que se tueste la parte superior.

Déjala reposar durante 30 minutos antes de servir.





Agradecimientos

La publicación de este libro ha sido posible gracias al apoyo de la Federación Sefardí Americana y de su director ejecutivo, Jason Guberman-Pfeffer. También me gustaría agradecer al consejo científico del IEHCA (Instituto Europeo de Historia y Cultura de la Alimentación) por su apoyo financiero para la publicación. Le doy las gracias especialmente a Alessandra Anzani, la directora editorial de Academic Studies Press, por su paciencia, apoyo y entusiasmo en este proyecto; a la editora de producción, Kira Nemirovsky, y a Matthew Charlton y Jenna Colozza, el equipo de marketing y ventas de ASP. También querría agradecer al personal del servicio de consulta documental del Archivo General de la Nación (AGN) de México su ayuda para acceder a los diversos manuscritos.

Deseo hacer una mención especial a David Gitlitz, cuya fama como historiador y especialista en criptojudíos no tiene parangón. Falleció tres semanas después de escribir el prólogo de este libro. Lo conocí en la Sociedad de Estudios Criptojudíos de Filadelfia en 2017. Su sabiduría, su amabilidad y su disposición a compartir sus conocimientos me causaron una profunda admiración. Estoy orgullosa de su amistad.

Muchas gracias a mi amiga Candice Kiss que, desde nuestro encuentro en la conferencia organizada por la SCJS, siempre ha estado presente, asesorándome y apoyándome en mi carrera y en la preparación de este libro. Muchas gracias también a mi amiga Estrella Abudarham, con la que he compartido regularmente mis ideas, y a todas las personas que, sin haberlas conocido en persona, han compartido conmigo una porción de la vida culinaria sefardí. También agradezco calurosamente a mi marido y a mis hijos por su paciencia y por haber probado a veces hasta diez platos diferentes en un día.

Por último, le guardo una profunda gratitud, reconocimiento,

orgullo y amor a mi abuela, Ana Guillen Palma, que siempre creyó en mí y me transmitió su pasión por la cocina.





Bibliografía

Abbott, L. y Conant, T. J. (1885) A Dictionary of Religious Knowledge, for Popular and Professional Use: Comprising Full Information on Biblical, Theological, and Ecclesiastical Subjects. With Several Hundred Maps and Illustrations. Harper & Brothers: Nueva York (EE. UU.).

Abreu (de), C. (2013) Primeira Visitacao Do Santo Officio as Partes Do Brasil Pelo Licenciado Heiter Furtads de Mendoca: Confissoes Da Bahia, 1591–92. Hard Press Publishing: Lenox, Massachussetts (EE. UU.).

Baena (de), J. A. (1851) El Cancionero. (Siglo XV): Ahora por primera vez dado a luz, con notas y comentarios. La Publicidad: Madrid (España).

Baer, Y. (1998) Historia de los judíos en la España cristiana. Riopiedras: Barcelona (España).

Beinart, H. (1974) Records of Trials of the Spanish Inquisition in Ciudad Real, vol. 1: 1483–1485. Israel National Academy of Sciences and Humanities: Jerusalén (Israel).

———. (1977) Records of Trials of the Spanish Inquisition in Ciudad Real, vol. 2: 1494–1512. Israel National Academy of

Sciences and Humanities: Jerusalén (Israel).

———. (1981) Records of Trials of the Spanish Inquisition in Ciudad Real, vol. 3: 1512–1527. Israel National Academy of Sciences and Humanities: Jerusalén (Israel).

Bos, G., ed. (2019) Maimonides on the Regimen of Health: A New Parallel. Brill: Leiden (Países Bajos).

Bravo Lledó, P. (2012) Las costumbres judeoconversas en Alcalá de Henares. Museo Casa Natal de Cervantes, Archivo Histórico Nacional: Alcalá de Henares (España).

Buresi, P. (2008) L'Empire Almohade. Le Maghreb et Al-Andalus (1130–1269). Les Empires. Antiquités et Moyen Âge. Analyse comparée, editado por F. Hurlet, 221–237. Presses Universitaires de Rennes : Rennes (Francia).

Carrete Parrondo, C., y Fraile Conde, C. (1987) Fontes Iudaeorum Regni Castellae, vol. 4: Los judeoconversos de Almazán (1501–1505). Origen familiar de los Lainez. Universidad Pontificia de Salamanca y Universidad de Granada: Salamanca y Granada (España).

Carrete Parrondo, C. (1985) Fontes Iudaeorum Regni Castellae, vol. 2: El Tribunal de la Inquisición en el Obispado de Soria (1486–1502). Universidad Pontificia de Salamanca y Universidad de Granada: Salamanca y Granada (España).

———. (1986) Fontes Iudaeorum Regni Castellae, vol. 3: Proceso inquisitorial contra los Arias Dávila segovianos: un enfrentamiento social entre judíos y conversos. Universidad Pontificia de Salamanca y Universidad de Granada: Salamanca y Granada (España).

Cooper, J. (1993) Eat and be Satisfied: A Social History of Jewish Food. Jason Aronson: Lanham, Maryland (EE. UU.).

Diccionario histórico (1933–1936). https://webfrl.rae.es/DH1936.html

Eguilaz y Yanguas (de), L. (1886) Glosario etimológico de las palabras españolas de origen oriental. Ediciones La Lealtad: Granada (España).

Escobar Quevedo, R. (2010) Inquisición y judaizantes en América Española (Siglos XVI-XVII). Universidad del Rosario: Bogotá (Colombia).

Gitlitz, D. y Davidson, L. K. (1999) A Drizzle of Honey. Saint Martin’s Press: Nueva York (EE. UU.).

Gitlitz, D. (1996) Secrecy and Deceit. The Religion of the Crypto-Jews. The Jewish Publication Society: Filadelfia (EE. UU.).

Guillaumond, C. (2017) Cuisine et diététique dans l’Occident arabe médiéval. D’après un traité anonyme du XIIIe siècle. Étude et traduction française. L’Harmattan: París (Francia).

Hajjar, R. (2013) The Air of History. Part III: The Golden Age in Arab Islamic Medicine. An Introduction. Heart Views: The Official Journal of the Gulf Heart Association 14, n.º 1 (January–March 2013): 43–46.

Huici Miranda, A. (2005) La cocina hispano-magrebí en la época almohade según un manuscrito anónimo del siglo XIII. Introducción de Manuela Marín. Trea: Gijón (España).

Humash, Edmond J. Safra Edition (2017): The Torah, Haftarot, and Five Megillot with a Commentary from Rabbinic Writings. ArtScroll Mesorah Publications: Nueva York (EE. UU.).

Ibn Razīn al-Tuǧībī. (2007) Relieves de las mesas acerca de las delicias de la comida y los diferentes platos (Faḍālat al-Jiwān fī ṭayyibāt al-ṭaʿām wa-l-alwān). Editado, traducido y anotado por Manuela Marín. Trea: Gijón (España).

Jawhara Piñer, H. (2018) A Moroccan Sephardi Recipe for Ramadan. The Sephardi World Weekly, n.º 182, 1 de junio de 2018. Disponible en: http://eepurl.com/dwVZBf

———. (2018) Making Mufleta, History's Oldest Jewish Pastry, for the Holidays. Tablet Magazine, 7 de septiembre de 2018.

———. (2019) Almoronía: A Moroccan-Jewish Recipe from the 13th Century Andalusia. The Sephardi Report, vol. 6, n.º 1, primavera 2019: 78.

———. (2021) El patrimonio culinario judío de la península ibérica a través de un manuscrito del siglo XIII. Ejemplos de la pervivencia de recetas en la cocina de los sefardíes de España y de Marruecos. Ladinar, XII: 45–62.

———. (2022) Between Health and Pleasure, the Culinary Recipes of the Kitāb al-ṭabīẖ. Conceφtos. Université de Bordeaux-Montaigne: Burdeos (Francia).

———. (2022) A Jewish Dish of Chicken, an Andalusian recipe University of Toronto Journal of Jewish Thought.

———. (2022) Jews, Food and Spain: Evolution and Transmission of the Spanish Jewish Culinary Heritage from the 12th Century to the Sephardic Diaspora. Academic Studies Press: Boston (EE. UU.).

———. (2022) Le patrimoine culinaire de l'Espagne actuelle au travers des livres de cuisine anciens : évolution et permanence de la pratique de certaines recettes. Actes du 143e Congrès national des sociétés historiques et scientifiques "La transmission des savoirs, Transmettre un savoir-faire". 23–27 avril 2018. Éditions du CTHS: París (Francia).

Maimónides (1957) Hanhagat ha-Beri'ut (Regimen Sanitatis). Editado por Munter, S. Mosad ha- Rav Kook: Jerusalén (Israel).

———. (1964) Moses Maimonides' Two Treatises on the Regimen of Health: Fī Tadbīr al-Sihhah and Maqālah fi Bayān Ba'd al-A'rād

wa-al-Jawāb ‘anhā. Editado y traducido por Bar-Sela, A., E. Hoff, H. y Faris, E. Transactions of the American Philosophical Society, 54, n.º 4: 3–50.

———. (2016) Obras médicas, vol. 1: El régimen de salud. Tratado sobre la curación de las hemorroides. Editado y traducido por Ferre, L. Herder: Barcelona (España).

———. (2016) Obras médicas, vol. 2: El libro del asma. Editado y traducido por Ferre, L. Herder: Barcelona (España).

Michel, F., ed. (1860) El Cancionero de Juan Alfonso de Baena, vol. 2. Brockhaus: Leipzig (Alemania).

Nirenberg, D. (2014) Neighboring Faiths: Christianity, Islam, and Judaism in the Middle Ages and Today. University of Chicago Press: Chicago (EE. UU.).

Pérez Alonso, M. I. (2015) La olla judía del Šabbat: Estudio lexicológico y lexicográfico de adafina, Ḥamín, caliente(s) y otras denominaciones. Espacio, tiempo y forma, series 3: Historia Medieval 28: 441–458.

Perry, C. (2006) The Description of Familiar Foods. Medieval Arab Cookery, editado por Arberry, A. J., Rodinson, M. y Perry, C. Prólogo de Roden, C. 273–465. Prospect Books: Totnes, Devon (Reino Unido).

Picard, C. (2001) L'âge d'or de l'Islam. L'Histoire 260 (diciembre 2001): 46–47.

Qusṭā ibn Lūqā's medical regime for the pilgrims to Mecca: Risālā fī tadbīr safar al-ḥajj. (1992) Traducido y editado por Bos, G. Brill: Nueva York (EE. UU.).

Rodinson, M., Arberry, A. J. y Perry, C. (2006) Medieval Arab Cookery. Prospect Books: Totnes, Devon (Reino Unido).

Romero Castelló, E. (2010) El olor del sábado: La adafina, del Arcipreste de Hita a las versiones light. La mesa puesta: leyes, costumbres y recetas judías: XVI curso de cultura hispanojudía y sefardí de la Universidad de Castilla-La Mancha: En memoria de Iacob M. Hassán, editado por Macías, U. e Izquierdo Benito, R. Universidad de Castilla la Mancha, 215–240: Cuenca (España).

Sánchez Moya, M., and Monasterio Aspiri, J. (1972) Los judaizantes turolenses en el siglo xv. Sefarad 32, 2: 307–340.

Santanach, J., Barrieras, M., Riera, A. y Banegas, R. (2014) Llibre de Sent Soví. Barcino: Barcelona (España).

Shatzmiller, M. (1983) Professions and Ethnic Origin of Urban Labourers in Muslim Spain: Evidence from a Moroccan Source. Awraq 5: 152–153.

Siqueira, S. (1978) A Inquisição portuguesa e a sociedade colonial:

a açao do Santo Oficio na Bahia e em Pernambuco na época das visitações. Atica: São Paulo (Brasil).

Toaff, A. (2010) Le couscous et l'histoire des juifs en Italie. Couscous, boulgour et polenta. Transformer et consommer les céréales dans le monde, editado por Franconie, H., Chastanet, M. y Sigaut, F.: 143–144. Karthala: París (Francia).

Toro, A., ed. (1982) Los judíos en la Nueva España: documentos del siglo XVI correspondientes al ramo de Inquisición. Archivo General de la Nación, Fondo de cultura económica: Ciudad de México (México).

Uchmany, E. A. (1992) La vida entre el judaísmo y el cristianismo en la Nueva España (1580–1606). Archivo General de la Nación, Ciudad de México (México).

Valérian, D. (2011) Islamisation et arabisation de l'Occident musulman médiéval (VIIe–XIIe siècle). Publications de la Sorbonne: París (Francia).

Wachtel, N. (2013) Entre Moïse et Jésus. Études marranes (XVe–XXIe siècle). CNRS Éditions: París (Francia).

Yerushalmi, Y. H. (1998) Sefardica (2ª ed. 2016). Chandeigne: París (Francia).

Sobre la autora

Hélène Jawhara Piñer es doctora en Historia Medieval e Historia de la Alimentación por la Universidad de Tours (Francia). En 2018, ganó la beca de investigación Broome & Allen de la ASF (Federación Sefardí Americana) por sus destacados logros académicos y su servicio a la comunidad sefardí, así como por fomentar la continuidad de la excelencia en el ámbito de los estudios sefardíes. Es investigadora asociada del CESR (Centro de Estudios Avanzados sobre el Renacimiento) y del programa de investigación CoReMa (Cocinar Recetas de la Edad Media) de Tours, Francia. El objeto principal de investigación de la doctora Jawhara Piñer es la historia culinaria medieval de España a través de la interculturalidad y la multiculturalidad, con especial foco en la herencia culinaria judía en árabe.

Sus recetas han aparecido en el Sephardi World Weekly, Tablet Magazine, The Forward y en S&P Central's Newletter. Llevó a cabo una demostración de cocina histórica en The Great Big Jewish Food Fest (mayo de 2020). Su monografía académica Jews, food and Spain: The oldest medieval Spanish cookbook and the sephardic culinary heritage será publicada en otoño de 2022. En colaboración con la ASF, imparte clases de cocina histórica en vivo para el programa «Sephardic Culinary History with chef Hélène Jawhara Piñer», disponible en Chaiflix.



El libro Sefardí. Cocinar la historia se terminó de imprimir el 1 de septiembre de 2022 por encargo de ColandCol Ediciones.

Ese mismo día de 1492 Alona, de 18 años, hija de Ben Yusuf, llevaba la llave de su casa guardada bajo las ropas y se encaminaba desde España al norte de Marruecos. Quiso enterrarse con ella y con estos versos: no ti vayas d'aquí / di mi granu di arena / desti minutu / cuando stamus djuntus / il fuegu cayī / sovri las ruinas / dil sol. En su tumba, una cerradura que encaja perfectamente con todas las llaves del mundo.

